

住まいのかわら版

「発行」

(有)アドバンスセきた
小田原市下大井393-3
Tel : 0465-39-1238

インフルエンザを予防して、健康的な毎日を！
熱や体の痛み、倦怠感などで大変なインフルエンザにはかりたくないもの。予防を心がけたいですね。



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっとした役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「インフルエンザの予防」です。
冬に大流行するインフルエンザですが、今では季節問わずにかかる人もいて、普段からの予防が大切になります。そこで、インフルエンザの予防についていくつか紹介します。

こまめな対策と水分補給が効果的！

インフルエンザは、飛沫感染によってうつることも多いため、マスクの着用がおすすめ。マスクは、ワイヤーを鼻に合わせて密着させ、下部分は、あご下まで伸ばして顔をしっかりと覆いましょう。

接触感染に気をつけるために、こまめな手洗いも重要です。手洗いは、指先や爪、指の間、手首まで丁寧に洗いましょう。

そして、より効果的なのは、こまめな水分補給。体内の水分が不足すると、鼻や気管の繊毛が乾燥して、



消毒用のアルコールで手を清潔にすることも効果的です。

ちょっと前から注目を集めているのが、紅茶。もともと殺菌効果が高いといわれていますが、紅茶に含まれるポリフェノールが緑茶などに比べて、インフルエンザを無力化



ミルクティーはミルクタンパクの影響でポリフェノールが働かなくなるのでNGです！

する力が強いそうです。ティーバッグで普通に淹れて飲むのも良いですし、2、3煎目でも充分。砂糖やレモンを入れてもOKだそうです。ノンカフェインでも良いので、睡眠前や妊婦さん、小さいお子さんにもおすすめです。

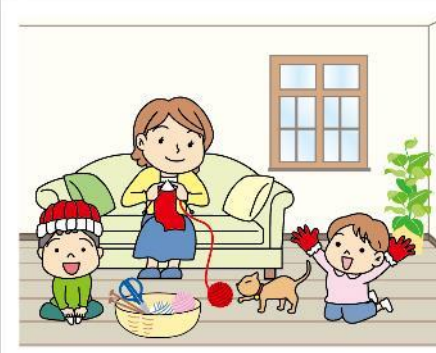
予防接種も重要です。予防接種は完璧に予防するものではありませんが、万が一、かかってしまったとき、症状がひどくならないためにも受け

ておいた方が良いでしょう。

日々の体調管理やお部屋の環境づくりも

日ごろの体調を整えることも大切です。充分な睡眠や適度な運動で健康づくりを心がけることで免疫力低下を防ぎ、インフルエンザに負けない体をつくりましょう。ほかに、ゆとりお風呂につかるなど、リラックスすることでストレスを溜めないこともポイントです。

室内にもいるかもしれないインフルエンザウイルス。その活動を抑えるために、室内の湿度は50%～60%に保つのがおすすめです。高温にも弱いと言われているので、20～25度程度が良いでしょう。もし家族がかかってしまったら、心を鬼にして隔離。タオルやうがい用のコップも別にし、



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違っているところから箇所あります。さあ！チャレンジしてみよう！

答えは裏をみてね！

SEKITA's reform

美容室 全面リフォーム

小田原駅にほど近い美容室の新装工事を行いました。コンセプトは、アトリエのような空間設計です。



11月1日
OPEN



before



MENU

CUT		COLOR		カット・ブロー別
カット(シャンプー・ブロー込)	¥4,800	根元リタッチ	¥4,800～	
カット(シャンプー・ブロー別)	¥3,800	全体カラー	¥6,000～	
高校生以下	¥2,800	オーガニックカラー	¥7,000～	
小学生以下	¥2,500	オイルカラー	¥8,000～	
		マニキュア	¥5,200～	
		ハープカラー	¥6,000～	
TREATMENT		HEAD SPA		
パーマ	¥10,000～	ヘッドスパ	¥3,000～	
スパイラルパーマ	¥13,000～			
エアウェーブ	¥15,000～			
トリートメント	¥2,000～			

初回施術 >>> 20%OFF

TEL 0465-46-6001
ADD 〒250-0045 神奈川県小田原市城山1-9-9 アドナール城山101
OPEN 10:00～19:00 [カット・カラー・パーマ 最終受付 19:00]
CLOSE 毎週火曜日
URL https://pejica.com

かんたん 手芸教室

どんぐりの 「ブローチ」

持ち物：裁縫道具・ボンダ

12月3日(火)
10:00～12:00
参加費：300円

※内容は変更になる場合がございます。

注文住宅・リフォームのことならせきたにお任せください。ゼロエネルギー住宅を建築する工務店です

有限会社 アドバンス せきた



神奈川県小田原市下大井 393-3
TEL : 0465-39-1238 FAX: 0465-39-1228
URL : http://www.advance-sekita.com/



アドバンスセきた
ホームページ QRコード

当店で
Tポイントが
貯まります。

