



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を
見てニャー



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よつと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ご紹介します。

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、鼻や気管の纖毛が乾燥して、



動きが悪くなり、ウィルス等を体外に排出できなくなってしまうます。こまめな水分補給はとても大事。外出時には、水筒やペットボトルを持ち歩くのも良いですね！



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。

ちよつ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！

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。

日々の体調管理や部屋の環境づくりも

日々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、ゆっく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ィルス。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。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、



手洗いもこまめにして、家庭内感染を防ぎましょう。

どんなに気をつけていても100%かからないということはありません。最近では、インフルエンザの型によっては、高熱が出ないものもあります。また、インフルエンザの薬は48時間以内に服用すると効果が期待できるので、少しでも「おかしいな」と思ったら病院へ行きましょう。



最近では、お部屋に置いたり、スプレーすることでインフルエンザ予防に役立つグッズもあるので、取り入れるのも良いですね！

イマドキ・トピックス

今話題のHOTなニュースをご紹介します！



糖質の多い野菜、少ない野菜

このところ、ダイエット方法で糖質制限が注目を集めています。麺類やご飯などの制限はよく言われていますが、実は野菜にも糖質を多く含むものが・・・たとえば、サツマイモやジャガイモ、カボチャ。ゆでてつぶせば、ホクホクした美味しいサラダになりますが、糖質を多く含んでいます。ゆでた甘いトウモロコシやニンジンも食べ過ぎは禁物！ゴボウやレンコンといった食物繊維を多く含む野菜も意外と糖質が多いそう。逆にキャベツ、ホウレン草、小松菜などの葉物や、根菜でもダイコン、ニラ、ショウガ、インゲン、アスパラ、ブロッコリー、ナス、かぶ、トマト、アボガドなどは糖質が少ないです。意識しながら、バランス良く食べたいですね！



ボタニカル製品が人気！

最近、「ボタニカル」という言葉をよく耳にしませんか？「植物由来の」という意味だそうです。ちょっと敷居が高いイメージだったボタニカル製品が、ドラッグストアなどで気軽に手に入るようになりました。よく見られるのはシャンプー。ノンシリコンで高い割合で自然由来の成分が使われているものが増えています。また、香りが多彩な柔軟剤もボタニカルなものがチラホラと。肌に触れる衣類やタオルだからこそ、安心感の高いものは嬉しいですね。表示に「赤ちゃんの衣類にも使えます」となっているものもあるので探しやすいです。さらに入浴剤にもボタニカルなものが登場。天然のアロマ成分を使っているところがポイントで、香りも優しくてリラックス度も満点です。ちなみに「オーガニック」という言葉も聞きますが、これは原料に化学的な肥料や農薬を使っていない有機栽培のことを指していて、より成分にこだわっているという印象をうけます。

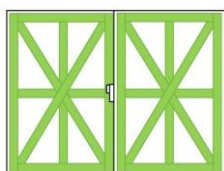


ジッパー付き保存袋が使える！

食材の保存などで重宝する保存袋。最近では100円ショップなどでもかわいい柄のものや、サイズもいろいろあるので、キッチン以外で活用してみても？たとえば、おもちゃの仕分け。ミニカーなどのおもちゃを外へ持ち歩くときにひとまとめにしたり、小分けにすると便利。家でのおもちゃの仕分けにも良いです。ここで特におすすめなのがパズルやブロック。細々としているので、ひとまとめにすることで紛失防止に役立ちます。コードなどの分類にも便利。ひとつずつ入れれば出し入れしやすく、ほこりもつきません。大きめの保存袋なら、子供服などの仕分けにも。Tシャツなど、小さくまとめて入れればたくさん入り、省スペースでしまえます。ポイントカードや診察券などの保存にも。使用頻度が少ないものをひとまとめにしておくのも良いですよ。



1DAYリフォームで台風対策してみませんか？



「窓ガラスに養生テープ」で割れなくなるの？

養生テープはガラスが割れるのを防ぐというよりも、ガラスが割れてしまった際に破片が飛び散るのを防ぐものです。台風の際、ガラスが割れてしまう理由の多くは強風そのものではなく、「強風で飛んできたものがガラスにぶつかること」。そもそも窓ガラスはある程度の風圧に耐える強度を備えているため、強い風だけで割れてしまう、ということは少ないそうです。ガラスが割れないようにするには、飛来物がガラスに当たるのを防ぐこと。しかし、これはシャッターや雨戸を下ろす、あるいはもはや昔ながらの窓枠に木材を打ち付ける...という他はほぼ対処法がないそうです。そこで・・・！！

2019年は台風の影響で停電や断水、河川の氾濫や決壊が相次ぎ、大規模浸水など大きな被害が発生しました。窓ガラスに養生テープを貼って対策した方も多かったのではないのでしょうか。

養生テープはガラスが割れるのを防ぐというよりも、ガラスが割れてしまった際に破片が飛び散るのを防ぐものです。台風の際、ガラスが割れてしまう理由の多くは強風そのものではなく、「強風で飛んできたものがガラスにぶつかること」。そもそも窓ガラスはある程度の風圧に耐える強度を備えているため、強い風だけで割れてしまう、ということは少ないそうです。ガラスが割れないようにするには、飛来物がガラスに当たるのを防ぐこと。しかし、これはシャッターや雨戸を下ろす、あるいはもはや昔ながらの窓枠に木材を打ち付ける...という他はほぼ対処法がないそうです。そこで・・・！！

IIXIL リフォームシャッター

防犯、防風対策

たった**2時間**で施工完了

外壁に直接枠をつけるので窓を交換する必要がありません



リフォームシャッター

手動 標準タイプ
サイズ(採寸寸法):
幅200cm、高さ239cm
価格:96,000円

外壁に後付けできるシャッターで手軽に防犯・防風対策！



手動 標準タイプ
短時間の簡単施工で、外観の仕上がりがすっきりキレイ。シャッターで日射しを遮り省エネ効果もアップします。



電動でラクラク開閉なら
電動 標準タイプ
窓を開けることなくワンタッチ操作で自由自在にシャッターの開閉が可能。高齢の方にも安心してお使いいただけます。



探風・探光にこだわるなら
スマート電動 探風タイプ
閉めたままでも探風・探光自由自在。タイマーやリモコン・集中制御など多彩な機能も装備しています。



Instagram始めました♪



ちょこっと修繕動画投稿しています！

弊社でも今秋よりInstagramを始めました。

役に立つ修繕動画やおススメの建材・内装材などをご紹介します。是非フォローお待ちしております！



只今 雑誌に弊社の記事が掲載中！



現在書店にて発売中の『暮らし快適 REFORM guide vol.8』の**市区で探せる安心・うできのリフォーム会社 120社**というページで、品川区の施工業者として弊社が紹介されています。是非ご一読ください。

間違えさがし答え: ①男の子の帽子 ②カゴの毛糸 ③窓 ④女の子の手袋 ⑤クッションの数

ご相談・お問い合わせはこちらまで

株式会社 OKユリシーズ44

〒140-0014 東京都品川区大井4-8-1 竹内ビル1階
TEL:03-5728-9113 FAX:03-5728-9115
E-mail:support@okulysses44.com

施工事例やお得なキャンペーンの情報を掲載しています。ぜひご覧ください♪



当店で
Tポイントが
貯まります。



<https://www.facebook.com/okulysses44>

OKULYSSES44
ouchi リフォーム