



キヨハラ通信

Kiyohara communication November

2016

11

木枯らし吹く季節になりました、皆さま元気にお過ごしですか？

冷え込みが厳しくなってきましたね！同時に空気が乾燥してきました。この時期ってとっても風邪をひきやすいので気を付けましょうね！

風邪のほとんどがウイルス感染で、人から人へうつります！

感染経路には、「**接触感染**」「**浮遊感染**」「**飛沫感染**」があります。

いつどこから感染するかわからない感じですね～

予防は、ズバリ！ウイルスに負けない**抵抗力**をつくる事です！

①しっかりと**睡眠**をとろう！寝不足は元気の敵！

②しっかりと**栄養**をとろう！免疫力を高める最大の味方が**栄養**！

風邪予防には、まず、**免疫物質のもととなる「たんぱく質」**

そして、**免疫力を高める「ビタミンC」**

さらに、粘膜を頑丈にして**ウイルスの侵入を防ぐ「ビタミンA」**

③適度な**運動**をしよう！体操したり、歩いたり、体力を付けよう！

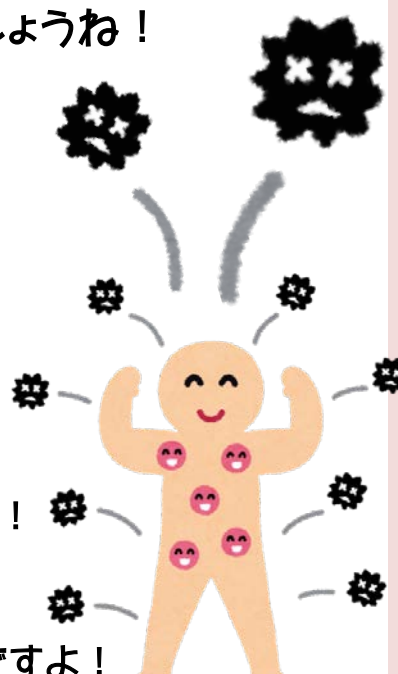
④寒いからって、あまり**着こまない**ようにしましょう！

気温の変化に身体が付いていかなくなってしまうから！

ビタミンCばかり摂っても効果小、**たんぱく質**(鶏肉とか)大事ですよ！

ビタミンAは「**にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、などなど...**」から摂取しましょう^^

よし、ウイルスに負けない強い身体づくりをするぞ！ d(^-^O)



● 11月から始めてみよう！

皆さま、年末大掃除は毎年いつやりますか？

「なかなか忙しくて、いつも年末にやってる」って方、多いと思いますが^^

今年は11月から初めてみませんか？一番掃除に適した気候が11月だそうです！

適度に乾燥していて、極寒とまでは行かなくて、窓を開けばなし

でも、そんなに気にならない気候な訳で、**大掃除のチャンス**です！

11月からなら少しづつ部分的に丁寧にやって行けそうな気がする♪

大掃除のポイントは、**小空間から始める**。かつ、**水廻りから開始**!!

玄関、トイレ、浴室、洗面所、台所、各部屋・・・な感じですね。

もう一つポイントがあります。

それは、「**3年以上使っていない不要な物は捨てる**」！

勿体ないとか何となく捨てられない物ってありますよね。(°-°)ウウウアアア

今年は、勇気を出して整理してみませんか？

スッキリ何かが変わるかも？



住まい造りのパートナー Kiyohara building contractor

株式会社 **キヨハラ建業**

1級建築士事務所
幕別町寿町88-4 TEL/54-2549

お問合せは通話無料のフリーダイヤルをご利用下さい

0120-802549

受付時間 午前8:30～午後6:00 NC加盟店

●大切な住まいの困った事や将来の事などなど、何かありましたら**お気軽**にお問合せ下さい●