



エイシン通信

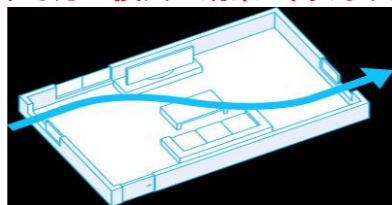
No.169 令和2年7月号

工事実績 17,164件 / 令和2年7月1日現在

今年の夏 住宅での換気対策★

窓を開けて空気の通り道を作りましょう

窓を開けて換気するときの時間と回数の目安は、1時間に5～10分程度とされています。ただし、窓や部屋の大きさや、室内に浮遊している汚染物質の種類によって外に出るスピードは異なるため、どの程度の換気であれば確実に感染リスクが抑えられるのか、換気の効果について一概にはいえません。
また、1時間に10分の換気を1回するよりも、1時間に5分の換気を2回の方が換気の効果は高くなります。
できるだけ、回数を多く換気をするとう�효的です。



空気の通り道を作る窓の開け方

窓開けで換気をする時は、1か所の窓だけでなく、2か所の窓を開けることで空気の通り道ができて効率的な換気ができます。窓から風が入る場合は、窓を開けましょう。2つの窓は対角線上にあるとさらに効率的です。

窓を開けても風が入りにくい場合

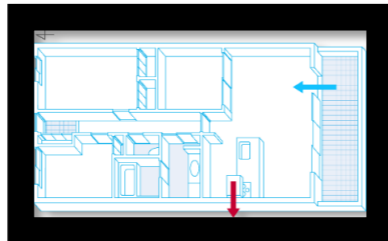
窓から風が入りにくい場合は、風や空気は、小さい隙間から勢いよく入り、大きい隙間から(小さな力で)出ていきやすいという性質があるため、外から空気が少しでも入ってくる側の窓は小さく開けて、外に空気が出る側の窓を大きく開けると効率的な換気ができます。

台所の換気扇を活用しましょう

住宅の換気扇の中でも排気量が特に大きい台所の換気扇を運転することで効果的に換気することができます。その場合は、台所に近い窓を開けると部屋全体の空気が換気されにくいので、台所からできるだけ離れた窓を開けるようにしましょう。窓を2つ開けている場合でも、台所の換気扇を運転することで、換気をアシストすることができるので、窓開けと換気扇の併用はおすすめです



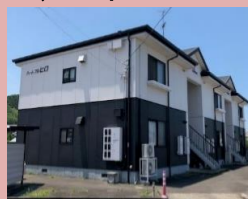
扇風機を使って 外に空気を送るのも 効率がいいので オススメです♪



不動産情報



アパート



場所：三野町吉津
賃料：50000円
間取：3DK
POINT：駐車場2台付



場所：高松市由良町
賃料：45000円
間取：2LDK
POINT：駐車場2台付

～7がつのレシピ



ズッキーニのチーズ焼き

材料 (2人分)

- * ズッキーニ 1本 150g
 - * 油 適宜
 - * 玉ねぎ(薄切り) 1/3個弱
 - * ベーコン(1cm幅短冊切り) 15g
- A) 調味料
- コンソメ 小さじ1/2 1.5g
 - 塩 少々
 - コショウ 少々
 - ピザ用チーズ 40g

作り方

- ズッキーニは縦に切り、スプーンで中身をくり抜く。耐熱皿にのせてラップをして600Wで3分加熱する。
- くり抜いたズッキーニの中身は、みじん切りにする。
- フライパンを中火で熱し 油をしいたら、②のズッキーニ(中身)と玉ねぎ、ベーコンを炒め、A)の調味料を加えてさらに炒める。
- ①のズッキーニの窪みに③の具を入れ、ピザ用チーズを乗せる。
- オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く。



夏のむくみ 冷えのツボ★



だいと たいはく
大都・太白

ツボのとり方
足の親指を曲げてできるシワの親指側が大都。かかとよりが太白です

冷たい飲みもの、食べものが恋しい夏の暮らし。しかし冷房のために私たちのカラダは必要以上に冷え、胃腸の働きも低下して温かい血液がめぐりません。その結果、余分な水分がとどこおり夏の「むくみ」や「冷え」を引きおこします。又、かいた汗が冷房で急に冷やされたり、長時間冷房にあたっていたりすると、カラダの「むくみ」と「冷え」が進行して、カラダが重い、だるい、節々が痛む、頭痛やめまいなどに悩まされることになります。

四国88箇所御朱印の旅

25番札所

宝珠山 真言院 津照寺

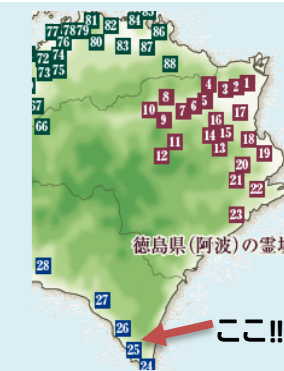
(ほうしゅざんしんごんいんしんしょうじ)

所在地：〒781-7102 高知県室戸市室津2652-イ

電話：0887-23-0025

境内・境内周辺の見所・

本堂前より行当岬・室戸スカイライン・太平洋が望めます。



(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで
32周年

エイシン

検索