



エイシン通信

No.174 令和2年12月号

工事実績 17,527件 / 令和2年12月1日現在

加湿と換気で、コロナと乾燥をダブル対策！「乾燥で飛沫が拡散」

室内の乾燥が気になるこれからの季節。
会話や咳・くしゃみの時の飛沫は、部屋が乾燥していると拡散しやすいようです。

乾燥した部屋は飛沫の量が2倍以上！！

会話中や咳・くしゃみをしたときなどに口から出た飛沫は、乾燥した湿度の低い部屋では、飛ぶ量が増えることがわかったそうです。
飛沫は乾燥した環境では小さい微粒子になるため、拡散しやすいとのこと。
湿度30%と湿度60%で飛沫の量を比べると、1.8メートル先に届く飛沫の量は『湿度30%が2倍』という結果が出たということです。

湿度は何%にすればいいの？

湿度が低すぎると飛沫の拡散量が増え、湿度が高すぎると飛沫は下に落ちます。
飛沫の拡散をなるべく防ぐには、部屋の湿度は60%程度にしておくのが適切とのこと。
湿度が低い時には、なるべく大声で話さない・換気するなどの感染対策を行いつつ、加湿器などを使って湿度を上げるようにすると良さそうです。
反対に湿度が高い時には、机やテーブル、手が触れる場所をアルコールで消毒する回数を増やすなどの対策を取りましょう。

感想は肌トラブルの原因にも

空気が乾燥していると、肌も乾燥してきますよね。
正常な肌なら、皮脂が細胞を守る役割をして、外からのアレルギーなどの侵入を防いでくれます。
しかし、肌が乾燥してバリア機能が低下していると、さらに水分が逃げてしまい、乾燥とかゆみを繰り返す悪循環になってしまいます。
高齢者や免疫力が落ちている状態の時には、乾燥で皮膚が弱くなり、傷ができて感染症の原因になることも。
空気が乾燥している季節には、
・加湿器を使う ・クリームやワセリンを塗って保湿する ・保湿性の高い入浴剤を使う
・こまめに水を飲む などの対策をして、体の外と中から乾燥を防ぎましょう。

不動産情報



賃貸アパート



場所：三野町吉津
賃料：46000円
間取：3DK
POINT：
駐車場2台付

賃貸一戸建て



場所：多度津町
賃料：53000円
間取：2LDK
POINT：
駐車場2台付

～12がつのレシピ



材料 (4人分)

春菊2束(約300g) 牛肉 300g(もも薄切り肉)
A下味・酒大さじ2・しょうゆ小さじ1・サラダ油小さじ1・コショウ少々・片栗粉大さじ1ニンニク1片(みじん切り)
タマネギ1個赤パプリカ1/2個黄パプリカ1/2個
B合わせ調味料・酒大さじ2・ナンプラー大さじ2・しょうゆ大さじ1・砂糖小さじ1/4・塩少々・コショウ少々
サラダ油大さじ2

春菊と牛肉のエスニック炒め

作り方

- ① 春菊は葉の部分をつまみ、茎の部分は食べやすいようにスライスしておく。
- ② 牛肉は食べやすい大きさにカットして、Aの下味をつけておく。
- ③ タマネギはくし切り、パプリカは乱切りにする。
- ④ 熱湯に油(分量外)を少量加え、3を湯通しする。先にタマネギを入れ、再度沸いたらパプリカを加え、30秒程ゆでたらザルに上げて水気を切る。
- ⑤ 温めたフライパンに油を敷いてニンニクを炒め、2を加えて炒める。
- ⑥ 牛肉の表面の色が変わったら、1と4、Bの合わせ調味料を加えて炒め合わせ、皿に盛る。

胃もたれ 胸やけのツボ



だいらりゅう
大陵

ツボのとり方
手のひらを上にして、手首にできる横じわ線上の中央です。

年末年始はなにかと胃の休まるヒマもなく胃もたれや胸やけを訴える人も多い季節。
手くびにある「大陵」のツボは胃腸への血行を促し、消化不良にオススメです。
また、消化不良が回復すると気分もスツとしてラクになってきます。



四国88箇所御朱印の旅 30番札所

百々山 東明院 善楽寺

(どどざんとうみょういんぜんらくじ)
所在地〒781-8131 高知県高知市一宮しなね2丁目23-11

電話088-846-4141
梅見地蔵・天邪鬼・本堂(昭和58年に改築。)



(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