

# 住まいの瓦版

...NO.137...

## インフルエンザは12~2月に流行します

毎年冬に流行するインフルエンザを「季節性インフルエンザ」といいます。普通の風邪と違い、急な38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等の症状が出る感染力の強い病気で子供はまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

### ◆◆ インフルエンザ予防の基本 ◆◆

手は色々なものを触ったり、咳やくしゃみのしぶきをおさえたりします。気が付かないうちにインフルエンザウイルスがついてしまうかもしれません。ウイルスは手から口や鼻にうつって身体の中に入ってくるので、正しい手洗い・うがいでかからないよう、症状のある場合は、咳エチケットでうつさないように努めましょう。

#### ★ウイルスをしっかり洗い流しましょう★

<p>1 手を水でぬらす</p> 	<p>2 せっけんを泡立てる</p> 
<p>3 手のひらを洗う</p> 	<p>4 手の甲を洗う</p> 
<p>5 指の間を洗う</p> 	<p>6 指先、爪の隙を洗う</p> 
<p>7 手首を洗う</p> 	<p>8 清潔なタオルでふく</p> 

外から帰った時、食事の前は喉や手についたウイルスを洗い流そう!




**★マスクで咳エチケット★**  
 咳やくしゃみのある時は・・・  
 ◎マスクをする  
 ◎口と鼻をティッシュで覆う  
 ◎周りの人から顔をそむける

**★うがいでウイルスをシャットアウト★**

**ブクブクうがい**  
 水を口に含み、ブクブクして吐き出す(1回)

**ガラガラうがい**  
 水を口に含み、喉の奥まで届くように上を向き、15秒程ガラガラして吐き出す(3回)



## リフォーム現場情報!



既存のキッチンもきれいに18年間お使いでしたが、食洗機等の不具合があり、このたび新しくされました。フロアコンテナなど工夫が凝らされ、収納力も増え、迷われていましたが大満足!



## 新築・大規模リフォーム現場情報



傾斜地で基礎工事に苦戦していた現場でしたが、オシャレな型で上棟しました。完成が楽しみです。

大規模リフォーム2期工事は、内装の工程を迎えました。防震工事及び杉無垢のフローリング工事中です。もうすぐお引渡しで、いま佳境に入っています。

両現場とも、見学希望の方はご連絡いただければ案内いたします。

<p>新しい  の家造り</p> <p>すなわちそれは古き良き時代の日本の家造り(棟梁のいた時代)</p> <p>新様の家造りもサポートする場所</p> <p> 株式会社 シモダ</p>	<p>健康で快適な住まいを考える会・大阪</p> <h3>住まいの駅</h3> <p>〒571-0017 門真市四宮1-2-3              TEL 072-886-0311  <a href="http://www.sumai-no-eki.jp/">http://www.sumai-no-eki.jp/</a></p>
---	--