



インフルエンザやノロウイルスが流行り体調を崩しやすい季節です。外出時にマスクをしたり、家に帰ると手洗い、うがいをしっかりして体調管理には充分気をつけましょう。

ノロウイルス

冬季を中心にノロウイルスによる感染者が多発しています

ノロウイルスとは急性感染性胃腸炎をおこすウイルスです。以前は致死事故のない食中毒原因ウイルス「小型球形ウイルス」と呼ばれていましたが、最近になってお年寄りの死亡事故が起きたり、各地で集団食中毒事故が発生したり、またその原因が「人から人への感染」ではないかと考えられるため問題視されています。

一般的に感染の原因として次のケースが考えられます

- ①ノロウイルスに汚染されていた貝類（ノロウイルス食中毒のほとんどの原因食材はカキが占めています ㉔カキを食べなければ食中毒にならないという事ではありません）を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- ②食品を取り扱う人（家庭で調理を行う人も含まれます）が感染しており、その人を介して汚染した食品を食べた場合
- ③感染した人のくしゃみや吐しゃ物、タオルなどの物からの二次感染

ノロウイルスに対する正しい知識を持って予防しましょう

ノロウイルスに対する手段は加熱するか徹底的に洗い流すことです。食品をしっかりと加熱調理し（食品中心部まで85℃で1分間以上 ㉕カキフライの場合約2分間加熱調理が必要）、経口（口から体内に入ること）感染を防ぐために日頃から食事前やトイレの後などにおいて石鹸でしっかり手を洗い予防しましょう。手を洗う時は、腕から指先まで30秒以上しっかりと水洗いしましょう（家族や共同生活施設など、人同士の接触する機会が多い所で、人から人へ直接感染するケースもありますし、できるだけタオルなど共同で使用しないように注意しましょう）
冬場の外出時はマスク着用すると良いでしょう。

ノロウイルスに感染すると？

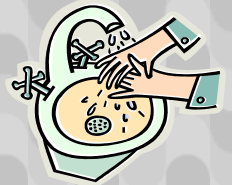
潜伏時間（感染してから発症するまでの時間）は24～48時間。

主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛で、発熱は軽度（37度～38度）です。

通常、これらの症状が1～2日続いた後に治ります。特効薬は無いと言われています。

無理に下痢止め薬など飲まず、体内からウイルスを出してしまうほうが良いのです。また、感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。ただし、幼児や高齢者など体の抵抗力が弱い人が感染すると重症になる場合がありますので、やはり十分な注意が必要です。

また、一度感染しても新たな型のウイルスに感染する可能性がありますので油断は禁物です。



寒い時期の「かくれ脱水」にご注意を！

～重大な病気の原因になります～

暖房による脱水



入浴後の脱水



寝ている間の脱水



冬場は空気が乾燥している上に、寒いとトイレが近く水分摂取も少なくなりがちです。そのため体内の水分量が減り血流が悪くなります。さらに暖房や厚着で意外と汗をかいていて知らないうちに脱水症状をおこしてしまいます

【こんな症状に注意】 皮膚のかさつき、口のネバつき、やる気や食欲低下、めまいや立ちくらみ、頭痛、便秘、手足の冷え

【対策】

①加湿する（湿度計があれば湿度 50%が目安です）加湿器を利用する。または洗濯物を室内に干したり、石油ストーブをお使いの方は水の入ったやかんを置いて加湿しましょう。観葉植物を置くのもいいですよ

②こまめに水分補給する

一度にたくさん飲むと尿で出てしまいます。朝起きてから、入浴後、日中は1～2時間に1回程度

コップ1杯ほどを目安に水分を取りましょう ※アルコールは利尿作用があるため水分補給にはなりません

③服装で調節する

最近では「あったか肌着」など活用されている方も多いと思います。熱を保って、逃がさない工夫がされていますので、暖房の効いた室内、乗り物では汗をかいてしまいます。重ね着などでうまく調整しましょう



最近お掃除業界で注目されている セスキ炭酸ソーダ

セスキ炭酸ソーダとは？

「重曹」と「炭酸塩」の中間の粉状のアルカリ性物質(アルカリウォッシュ)

注)炭酸ソーダといっても飲み物ではありません

◆特徴◆

水に溶けやすく、洗浄力がしっかりあって**手荒れがしにくい(界面活性剤不使用)**

◆こんな汚れに強い◆

- ・台所のベタベタ油汚れ(換気扇・ガスコンロ・電子レンジ)
- ・ドアの取っ手やスイッチの皮脂や手垢などのタンパク汚れ
- ・浴室、浴槽の皮脂や垢汚れ
- ・衣類の洗濯の部分汚れ(えりの汚れ・血液汚れ)



◆使い方◆

- ・スプレーボトルに水500ml、セスキ炭酸ソーダを小さじ1杯入れ溶かすと住まいの洗剤として使えます
汚れにスプレーし雑巾でふき取ってください
- ・バケツの水にセスキ炭酸ソーダを少量溶かし雑巾での拭き掃除に使う
- ・衣類の汚れにスプレーしてそのまま洗濯する
- ・布おむつのつけ置き洗いに使うと臭いもすっきり



ホームセンターや
100円均一(ダイソー)でも
売られています

◆注意点◆

アルミ製品、白木には使えません

衣類の洗濯では色落ちしやすいものやデリケートなものは使用を控えてください

必要以上に濃度を濃くしすぎると塗料が色落ちすることがありますので、様子を見ながら量を調整してください

肌が弱い方や長時間お掃除するときはゴム手袋を着用してください

環境や人にやさしいエコ生活を心がけていきたいですね

♪ お役立ち情報 ♪

今まで当社で施工させていただいた
工事の履歴をまとめた一覧表をお作り
することができます。

お家を売りたい時などにお役に立ちます。
お客様の用途に応じて「工事日」「工事
内容」「担当者」など必要事項を記載いた
します。

詳細については一度ご相談ください。

〈イメージ〉

株式会社 ハウスドクター		
住まいのカルテ		
お名前	〇〇〇〇様	ご住所 ××××1-1
日付	工事内容	担当者
2008/1/15	白蟻防除工事	〇〇
2009/6/13	排水管洗浄	〇〇
2010/8/20	外壁塗装工事	〇〇
2011/3/25	耐震補強工事	〇〇
2011/5/15	バリアフリー工事	〇〇

防犯グッズの紹介 侵入者防止用雨樋ガード

雨樋をつたって2階に侵入する泥棒も
います。猫など小動物の
侵入防止にも使えます！



雨樋や堀に
手軽に取り
付けられます



貴重な白いゴキブリの写真

(嫌いな方もいらっしゃるのでも小さめに掲載します)

脱皮直後の写真です・・・当社で捕獲したゴキブリが偶然にも脱皮したばかりでその瞬間
を写真に撮ることができました。虫たちは人目に触れない場所で脱皮するため白い瞬間
を写真に残せるなんて珍しいことなんです。



茶色の体から出てきた
ばかりの白い体



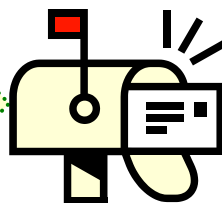
お客様の声をお聞かせ下さい！

お家の害虫駆除、耐震、リフォーム、防犯対策などで

お知りになりたいこと、お困りのことはありませんか？

また「ほのぼの通信」のご感想やご意見などありましたら

ハガキ(切手不要)にご記入の上お送り下さい！



【発行】「やっぱり我が家が一番」を応援します！

株式会社 **ハウスドクター**

大阪府茨木市沢良宜浜 2-17-14

0120-364-644 072-634-4412

HP <http://www.housedoctor.co.jp>