

# もくもくねっと

梅雨の季節になりました。今年は本格的な梅雨入りが早くなるようですね。この時期は急に暑くなる日や雨でひんやり肌寒い日もあり、体調を崩しがちです。バランスの良い食事や睡眠をしっかりとるなどの工夫をして体調を整えて、雨に負けずに元気に過ごしたいものですね。

## 食中毒に気をつけましょう

気温・湿度が高くなり、食中毒が心配な季節になってきました。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌などを

「増やさない」、「やっつける」

という3つのことが重要です。

この3つを徹底し、食中毒を起こさないようにしましょう



## 旬の食材 「かぼちゃ」

6月から9月が旬です。かぼちゃは何といてもβカロテンは豊富に含まれています。



βカロテンは体内でビタミンAに変わり、肌や粘膜を保護し、感染症に対する抵抗力をつけます。

ビタミンEの含有量もトップクラス。強力な抗酸化作用があり、生活習慣病や癌を予防するほか、血行をよくするので、冷え性にも効果があります。食物繊維も豊富で腸内環境を整え、便秘の改善、動脈交換の予防に役立ちます。



梅雨ダニ予防は胃腸を温め、汗をしっかりとって気分リフレッシュ

## そろそろ熱中症にも注意が必要です

まずはしっかり予防！！

- ・暑さを避ける（帽子・日傘）
- ・こまめな水分補給
- ・塩分・ミネラルの補給



首筋・あきの下足の付け根を冷やしましょう！！

応急処置でよくなる場合は医療機関を受診！！

ベビーカーの高さは温度が高くなりがち。暑い日は注意しましょう。

お散歩は涼しい時間を選びましょう



## 雨の日でも物干しできるスペースをつくらう！！

庭先やバルコニーにテラス屋根やテラス囲いをつければ梅雨シーズンの物干しや、晴れた日はテラスでくつろぐなど多目的に使用できる空間をつくる事が出来ます

雨の日でもお家で快適時間過ごせるようになりますよ♪



## 決定！期間延長・予算増額

### 子どもみらい住宅支援事業

特定のリフォームで補助金がもらえる事業です。リフォームの場合はすべての世帯が対象ですので、是非この機会をお見逃しなく！！



お問合せお待ちしております！！



有限会社渋谷木工所・MADO ショップ御殿場古沢店

御殿場市古沢 175 TEL70-9177 FAX70-9179 小山町菅沼 653-2 TEL76-4477 FAX76-1169

