

花粉症対策で できること

2月中旬から5月初旬にかけては、花粉症の原因となるスギ、ヒノキの飛散がピーク。効果的な花粉症対策でつらいシーズンを乗りきりましょう。

■花粉が飛びやすい日

以下のような条件の日は外出を避けましょう。

- 気温が高く湿度が低い
- 晴れた日の昼過ぎ・日没ごろ
- 風の強い日
- 前日に雨が降った日

■外出時

帽子やメガネ、マスク着用は基本。さらにコートやジャケットを着用し玄関で脱いでそこに掛けるようにしましょう。表面がツルツルした素材がおすすめです。



■帰宅時

家に入る前にブラシなどで花粉をしっかりと落としましょう。洗顔やうがいもしっかりと。



■こまめなお掃除

入ってきた花粉はマメにお掃除で取り除くことが大切。ただ排気が出る一般的な掃除機は花粉を巻き上げてしまうので、まずは拭き掃除から。花粉も拭き取れるウェットタイプの床用ワイパーが便利です。



■空気清浄機を活用

人が入ると同時に花粉を室内に持ち込んでしまいます。玄関に空気清浄機を置くと効果的。



■おすすめの食べ物

免疫力を高める食事でアレルギー症状を抑えましょう。

- 乳酸菌
ヨーグルト、チーズ、味噌、キムチなど
- 食物繊維
根菜、イモ類、海藻類など
- ビタミンD
干し椎茸、クラゲ、鮭など



家族と暮らしを守る

まもりとそなえ



防犯・防災の基礎知識&対策
地震が起きたときの行動
安心・安全な住まいづくりのヒント

防災アイデアー消火器

防災アクション

【地震から身を守る】揺れを感じたら

- ①なるべく安全な場所に移動
物が「倒れてこない・落ちてこない・動いてこない」場所。
- ②姿勢を低く
転倒の危険を防ぎます。
- ③身を守るポーズ
頭の上に少し空間をあけ、手元にあるもので頭を守ります。守るものがない場合は、後頭部に手を当て、危険な方にお尻を向け、しゃがみ込む「ダンゴムシのポーズ」をとしましょう。



ダンゴムシのポーズ

頭、首、手首の内側を
しっかり守ることが
大切なんだよ。

わたしは
ママと一緒に
練習してみたよ。



マモルくん



ソナエちゃん



弊社は「地域防災ステーション」として災害発生時に備え、地域の皆様と一緒に防災力を高めるために「まもりとそなえ」をお配りしています。ぜひお手元に保管して、ご家族や近隣の皆様とご覧ください。



住まいに関するお悩みや
リフォーム全般、耐震診断まで
お気軽にご相談ください。



株式会社 小野建築

〒411-0934 静岡県駿東郡長泉町下長窪 657-3

☎ 0120-968-175

01 知っておきたい！ 防犯・防災の基礎知識&対策

地震による被害

地震による津波、火災、建物倒壊、土砂崩れなどの発生は多くの人的被害をもたらします。気象庁によるデータベースでは、2000年以降に発生した規模の大きな地震は右図のとおりですが、M6弱レベルの地震も多発しています。「首都直下地震」や「南海トラフ巨大地震」など巨大地震の危険性が懸念されています。できることからしっかり備えておきましょう。

※M=マグニチュード
出典：気象庁ホームページ

日にち/名前	M※	人的被害状況
平成12年(2000年) 鳥取県西部地震	7.3	負傷者:182名
平成13年(2001年) 芸予地震	6.7	死者:2名 負傷者:288名
平成15年(2003年) 十勝沖地震	8.0	死者:1名 不明:1名 負傷者:849名
平成16年(2004年) 新潟県中越地震	6.8	死者:68名 負傷者:4,805名
平成19年(2007年) 能登半島地震	6.9	死者:1名 負傷者:356名
平成19年(2007年) 新潟県中越沖地震	6.8	死者:15名 負傷者:2,346名
平成20年(2008年) 岩手・宮城内陸地震	7.2	死者:17名 不明:6名 負傷者:426名
平成23年(2011年) 東北地方太平洋沖地震(東日本大震災)	9.0	死者:19,729名 不明:2,559名 負傷者:6,233名
平成28年(2016年) 熊本地震	7.3	死者:273名 負傷者:2,809名
平成30年(2018年) 大阪府北部地震	6.1	死者:6名 負傷者:462名
平成30年(2018年) 北海道胆振東部地震	6.7	死者:43名 負傷者:782名

令和2年9月現在

地震が起きたときの行動

地震が起これとパニックになりとっさに動けないことも。まずは冷静に判断し、身の安全を確保しましょう。

■自宅

地震発生

① 身を守る

丈夫な机の下に入るなど危険物から離れます。丈夫な机がなければ姿勢を低くして、クッションなどで頭を守ります。



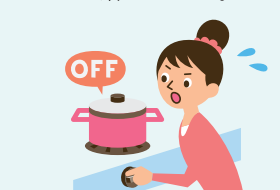
② 出口を確保

揺れが収まったらガラスなどでケガをしないように靴を履き、部屋の窓や戸、玄関のドアを開けて逃げ場を確保しましょう。



③ 火元やブレーカーの確認

あわてずに火の確認をしましょう。また、停電後の通電再開時に火事にならないようブレーカーは落とします。



④ 状況を把握

建物の倒壊や火災、土砂崩れなどの危険がないか確認。テレビやラジオ、行政のサイトなどで情報を収集しましょう。



■外出先

●屋外

広い場所・頑丈な建物へ避難

看板や割れたガラスなど落ちてくるものや、ブロック塀など倒れたりするものに注意し、広い場所や頑丈な建物に避難しましょう。



●デパートやスーパー

係員の指示に従う

人の多い場所はパニックが起きやすいもの。係員の指示を守って落ち着いて行動しましょう。



●乗り物

電車やバスではつり革や手すりにしっかりつかまります。車の運転中は、急ブレーキはかけず、徐々にスピードを落とし左側に停車し状況を確認しましょう。



●海岸

海岸には早くて数分で津波が到達する危険があります。直ちに高台へ避難し、がけ付近は崩れる可能性があるのですぐに離れます。

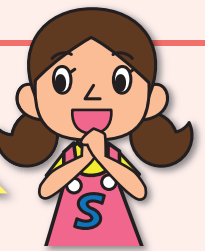


02 安心・安全な住まいづくりのヒント

窓・玄関ドアのリフォーム

住まいの性能がアップする開口部のリフォーム。

快適で
過ごしやすい
おうちに
できるんだよ。



【玄関ドア】

●リフォームタイプ玄関ドア交換



壁や床を壊さず
1日で交換できます。

LIXIL

●網戸を取付



横引きタイプ。簡単に取り外して丸洗いOK。

LIXIL

【窓】

断熱性向上

●内窓の取付(二重窓)

今ある窓の内側に樹脂窓を取付。



工事も簡単。木目カラーで部屋の印象も明るく。

YKK AP

●外窓の交換

断熱性の高い樹脂窓に交換。



壁を壊さず室内からの作業で交換。

LIXIL

防犯・防災対策

●シャッターの取付

雨戸のない窓に取付してしっかりガード。



簡単な工事
で取付OK。

LIXIL

03 防災アイデア

使用期限があるので
チェックも忘れずにね。

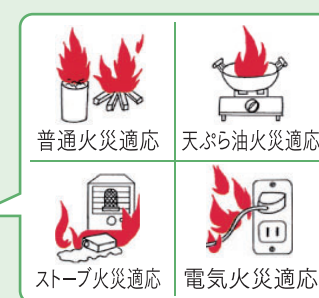


消火器

初期消火がポイント。備えておくと安心です。

【住宅用消火器】

「住宅用消火器」は各階に1本ずつ備えます。適応する火災のイラスト表示を参考に選んでください。



【簡易消火用具】

●投げるタイプ

カンタンに使えるコンパクトな消火用具。「投げるタイプ」は火に投てきして逃げ道を確保します。

●スプレータイプ

「スプレータイプ」は天ぷら油火災の初期対応に最適です。

