

## 今年も本格的な花粉の時期がやってきました！

ところによっては昨年より多く飛散するなんて言われていますね。自分でできる対策をされるといいですね。



### 外出時の花粉症対策

#### ●花粉情報の注意する日

1. 天気が晴れまたは曇り
2. 最高気温が高い
3. 湿度が低い
4. やや強い南風が吹き、その後北風に変化した時
5. 前日が雨の場合



#### ●外出時は完全防備

帽子・メガネ・マスク・マフラーを身につけて、コートもツルツルした素材を選びましょう。

#### ●できれば外出は控えめに

花粉の飛散の多い日は特に注意が必要。1日のうち飛散の多い時間帯は午後1時～3時頃の外出もなるべく控えて方がよいみたいですね。

#### ●帰宅時は玄関でシャットアウト

衣類やペットなどについた花粉はキチンと外ではらって玄関でシャットアウト。なるべく室内に持ち込まない工夫が必要ですね。

### 就寝時の花粉症対策

#### ●布団を干さない

外に布団を干してしまうと花粉がついてしまうので、布団乾燥機などを活用しましょう。また、どうしても干したい時は、花粉の飛散量が少ない午前中に。取り入れる際は花粉をはたいて更に、布団の表面を掃除機で吸うと効果的です。

#### ●枕元の花粉を拭き取る

床の上はもちろん、ベッドにも花粉はたまっています。寝ているときに花粉を吸い込まないように、枕まわりの約1cmぐらいを水で少し湿らせたティッシュやタオルで拭き取りましょう。



### 今回の数独／ナンバープレースです。頑張ってくださいね！

	9	2	1					
	1		2		6		3	4
				7		1		9
		1	6			9	5	
	4	8			5	3		
8		6		5				
9	2		8		3		4	
					9	6	8	

(ルール)  
タテ列の9マスと、ヨコ列の9マスに、1～9の数字が1つずつ入れます。太い線で区切られて、3×3の9つのブロックの中にも1～9の数字が1つずつ入る。 ※答えは次号で発表致します。

### 前回の数独／ナンバープレースの答え

2	1	4	6	9	8	7	5	3
8	7	3	2	1	5	6	9	4
5	9	6	3	4	7	1	8	2
3	2	9	1	8	6	4	7	5
7	6	1	4	5	2	8	3	9
4	8	5	7	3	9	2	1	6
9	3	2	8	7	4	5	6	1
1	4	8	5	6	3	9	2	7
6	5	7	9	2	1	3	4	8

いかがでしたでしょうか？  
バッチリでしたでしょうか？

っていると、病気の回復力が高まり健康になっていきます。ベッドルームは安らぎがあって安眠できなければなりません。壁紙の模様や色彩に動きのあるもの、刺激的なものを使うと気が動き過ぎて安定しません。女性で恋愛運や結婚運をよくしたい方は壁紙やベッドカバーやカーテンの色などを薄いピンク系にするとよいでしょう。

### お家のワンポイント風水 今回はベッドルームです。



ベッドルームは風水でもっとも重要な場所とされています。人間は寝ている時が一番無防備で周りの気を意識や体に簡単に取り込んでしまうからです。ベッドルームが整



お住まいのリフォームはお気軽に、当社へご連絡下さい。

## 有限会社瀬古住建

営業内容

屋根、雨樋、外壁工事、外壁塗装  
太陽光発電工事、エクステリア工事、  
修繕工事

〒511-0938 三重県桑名市大字友村1308-2

ご相談・お見積り無料！

TEL. 0594-33-3777

HP <http://www.sekojuken.com>  
E-mail : [info@sekojuken.com](mailto:info@sekojuken.com)