

7月号

こしる便利

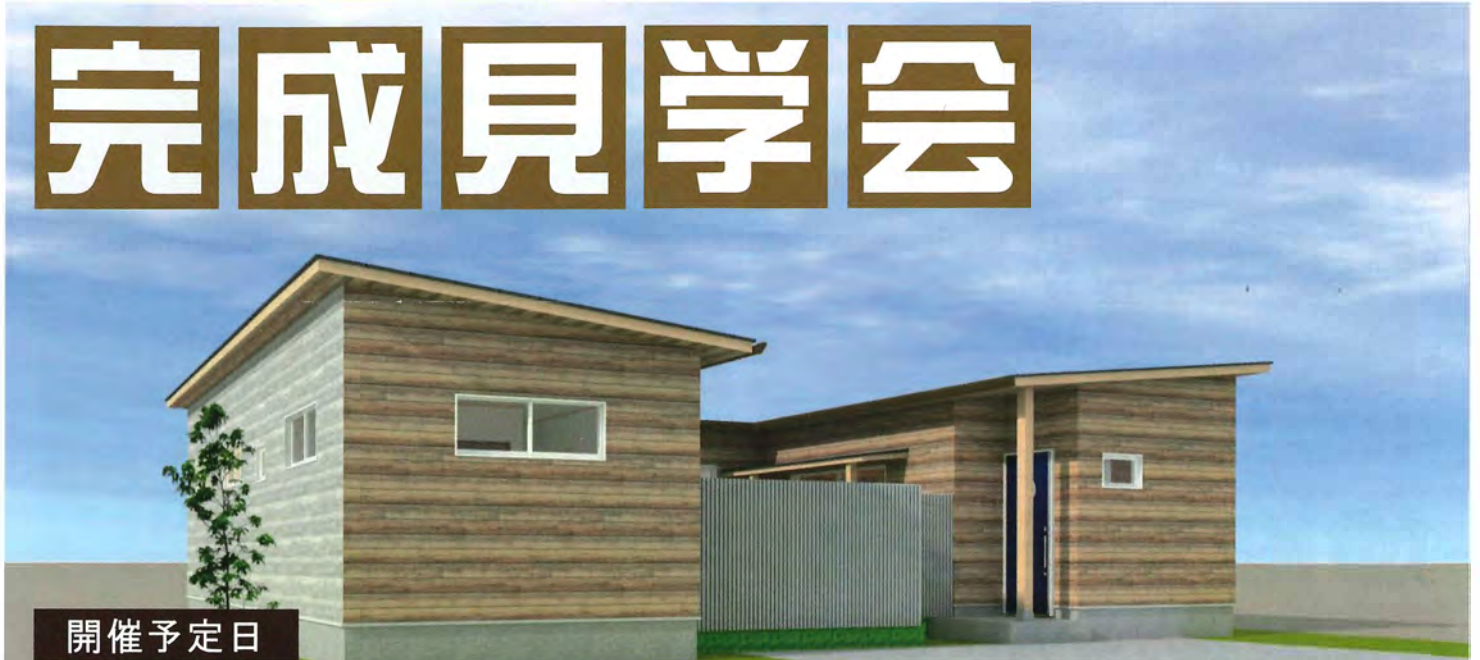
～ 今月の特集～

- ・完成見学会のご案内
- ・食中毒の原因と予防
- ・風邪の原因と予防
- ・お掃除のコツ ～照明器具のお掃除 Part1～
- ・今月のイチオシ商品
「パナソニック トイレ NewアラウーノV ホワイト」
- ・スタッフボイス
- ・食レポ I N ～さいき～
- ・施工写真
- ・照明器具のお掃除 Part1～

今月の話題



完成見学会



開催予定日

7/22 SAT · 23 SUN

AM10:00～PM5:00

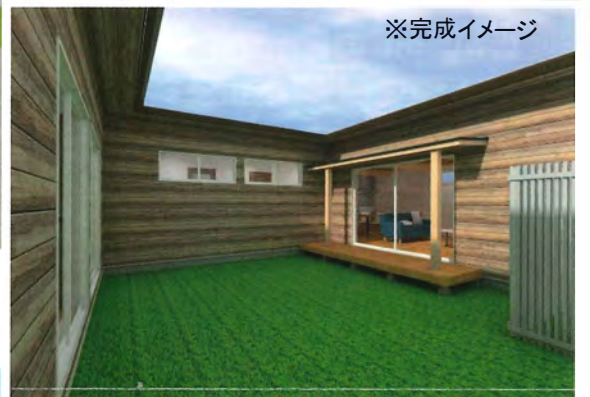
場所 ▶ 津久見市大字津久見字道畑



お気軽に
ご来場
ください



※完成イメージ



お問合せ ▶ 小代築炉工業株式会社
大分県臼杵市千代田区3組の2

0120-64-7234

小代築炉工業

検索

STAFF VOICE

みなさんこんにちは！A. Uです😊

梅雨明けももうすぐ！これから本格的な夏がやってきますね。

熱中症は梅雨明け直後に急増するそうです。体調に気を付けながら夏を楽しみましょう☆

夏と言えば、お祭り・花火・海水浴・バーベキューなど…自然とワクワクしてくる季節ですよ！☆

7月には「つくみ港祭り」があります！☆

今年は7月15日(土)に『ソイヤ!つくみ』、7月16日(日)に『納涼花火大会』となっています。

今年も『ソイヤ!つくみ』に小代築炉工業が参加します！

私は小学生の時も参加していたのですが、大人になって参加するとすごくキツくて驚きました(笑)

今年も楽しみながら頑張りたいと思います😊

みなさん、ぜひ見に来てください♥



実は、今年の夏に向けて浴衣の着付けの勉強をしようとして去年の夏くらいから思っていたのですが、中々勉強できず…

チャレンジ失敗でした(´_`;)笑

来年の夏までにマスターできるように、

今度こそ頑張ります(´ω`;)☆

そして、約2年間『こしる便り』に携わらせて

いただきましたが、今月号をもちましてこしる便りを卒業致します！

これまでご愛読くださった皆様、ありがとうございました(^^) /

これからのこしる便りもどうぞよろしくお願い致します😊☆

健康生活

食中毒の原因と予防

食中毒の原因

食中毒の原因は、原因となる菌によって、潜伏期間や症状は様々です。食中毒を起こす主な細菌やウイルスの症状は次の5つです。特にO157は、抵抗力の弱い子供や妊婦、高齢者が感染すると症状が重くなりやすいので注意が必要です。

食中毒の主な原因菌	サルモネラ菌	黄色ブドウ球菌	腸炎ビブリオ菌	カンピロバクター	O157 (腸管出血性大腸菌)
原因	十分に加熱していない卵・肉・魚	人の皮膚や鼻の中にいる菌です。傷などに触った手で食事	生魚や貝など魚介類	十分に加熱されていない肉、特に鶏肉・生肉に触った手や、まな板からの感染	十分に加熱されていない肉、特に牛肉や、生野菜
症状	潜伏期間は6時間～48時間で吐き気・腹痛・発熱・頭痛	潜伏期間は30分～6時間で吐き気・腹痛	潜伏期間は4時間～4日で激しい下痢や腹痛	潜伏期間は2～7日で下痢・吐き気・腹痛・筋肉痛	潜伏期間は12時間～2.3日で激しい腹痛・下痢・血便・嘔吐

食中毒予防の3原則

食中毒を引き起こす細菌やウイルスは、増殖しても食べ物の見た目や味が変わらず、匂いもしません。そのため、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則で予防することが大切です。

- 1 つけない**
 手には様々な雑菌が付着しています。食中毒菌や病原菌などが食べ物に付かないように、調理前や鼻をかんだ後、ペットに触った後、生肉・生魚を触る前および触った後は、しっかりと手を洗いましょう。食事前にもきちんと手を洗いましょう。
- 2 増やさない**
 低温管理 乾燥
 細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。
- 3 やっつける**
 加熱・消毒
 ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉・魚・卵・野菜などは加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上加熱することを目安に調理しましょう。包丁・食器・まな板・ふきん・スポンジなどは使った後すぐに洗剤と流水でよく洗います。熱湯をかけるとより消毒効果があります。



食中毒かなと思ったら…

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

食レポ IN さいき

★第26弾は佐伯市のケーキ屋さんをご紹介します★

「シャトレーゼ」

今年の冬にオープンしたケーキ屋さん。
大分県だけで8店舗もあります。
安くて量もちょうどよく、生クリームも甘すぎないため
とても食べやすいです。
ケーキだけではなく、アイスや洋菓子、和菓子など
色々あるのでオススメです☆



【アクセス】

佐伯市西谷町7-5
TEL 0972-22-7711
営業時間 9:00~21:00
無休

知って得する！??〇〇のお役立ち情報

風邪の原因

風邪は大きく3つの要素が相互に影響して起こります。

- 1) 環境：寒さ・暑さなどの温度と湿度変化
- 2) ウイルス：RSウイルス コロナウイルスなど
- 3) 免疫力：睡眠と栄養

風邪は飛沫感染や手、食器などから感染することがほとんどです。飛沫感染とは、病原体のウイルスが咳、くしゃみ、会話などで飛散して、直接鼻や口へ入り感染します。手や食器などから感染する場合はウイルスが手についただけでは感染しませんが、手から食器などにつき口、鼻に入り感染します。

今回の〇〇は
「風邪」



風邪を引かないための予防策

○手洗い・うがい・マスク

ウイルスや菌は手についただけでは感染しません。しっかり手を洗って鼻や口からの感染を予防しましょう。また、のどや口内にウイルス等が付着していることもあります。帰宅時には必ずうがいと手洗いを忘れずにしっかりとウイルスの感染予防をしていきましょう。外出で人ごみ・医療機関に行く時には、ウイルス混入防止のためマスクをつけるといいでしょう。さまざまなタイプのマスクが販売されています。自分のニーズにあったタイプのマスクを選び、使い捨てのマスクを使用した方が衛生的です。

○毎日十分に睡眠をとろう

睡眠不足からくる疲れとストレスは、免疫力を弱め風邪にかかりやすくなります。免疫を高める物質は夜に増加します。この時間帯にしっかりと睡眠をとることが大切です。

○温度と湿度を適切に

乾燥したところではウイルスは長時間生きています。部屋を必要以上に暖めてしまうと、湿度の低い環境になるので、加湿器などで湿度を60%程度に保ちましょう。

○偏食・暴飲・暴食をしない

バランスの良い食事を心がけ、栄養の偏りをなくしましょう。また、ビタミンC（ブロッコリー、キウイ、いちご、小松菜など）やβカロチン（カボチャ、ほうれん草、人参など）などの抗酸化作用のあるビタミンを多く摂取するようにしましょう。体の調子をを整え体力をつけ抵抗力をたかめることで感染しにくくなります。お酒の飲み過ぎにも気をつけましょう。



風邪を引いてしまったら

○安静が一番

何より安静にすることが一番です。熱があるときは暖かくして休みましょう。気分がよくなったら、布団の中で横になってじっとしている必要はありません。症状が重くなければ、部屋の中で「くつろぐ」くらいの構えでよいのです。

○保温・保湿が大事

部屋の温度は18度~25度に保つのが理想です。また、気管粘膜の乾燥を防ぐため、加湿器などで湿度を高めるようにしましょう。

○栄養・水分補給

風邪をひいた時こそ、食事が大切です。1日3回栄養価の高いものを摂ることを心がけてください。消化のよいもので、しっかりタンパク質をとりましょう。例えば、鍋焼きうどんに卵をおとして食べる、などがお勧めです。

また、水分もしっかりとりましょう。発汗で失った水分を補うために、スポーツドリンク、水やお茶など飲みましょう。

○マスクの着用

周囲への感染予防、鼻の保温と保湿のため、マスクを着用するといでしょう。

T様邸物置・ブロック塀設置工事



第23弾 おそうじのコツ ~照明器具のお掃除 Part1~



照明器具をお掃除しないままにすると...

1年間掃除しないままだと明るさが**約20%**低下してしまいます。
最低でも半年に一回 こまめに掃除することが一番です!!!

※掃除に必要な基本的な道具※

- ・柔らかい布
- ・ぞうきん
- ・中性洗剤
- ・はたき
- ・ブラシ
- ・スポンジ

※まず掃除をする前の確認事項※

- ①掃除をする前に電源を必ず切りましょう。
- ②取り外し後の照明器具等は熱くなっているため、少し間を置いてから掃除する。
- ③感電する恐れがあるので、濡れた手で器具に触れないでください。
- ④もちろん電気部分のところに水がかからないようにしてください。
- ⑤照明器具の取り外し、取り付けの際は取り付けられている照明器具の取扱説明書に沿って取り外しを行ってください。

電球のお手入れ方法

- ①電球を取り外します。
- ②柔らかい布で軽く拭きます。
- ③汚れを落とすために水拭きする場合は水拭き後しっかりと乾拭きします。

※電球の口金部分を濡らさないようにしましょう。

今月のイチオシ商品

Panasonic

トイレ NewアラウーノV ホワイト

**OB様限定価格で
ご提供致します!!**



※詳細はお問合せ下さい。

少ない水でキレイに流す、3Dツイスター水流
 パナソニック独自の「ターントラップ方式」&「水流コントロール設計」

排水路を上向き、①ボールに水をためた状態で水を長時間回転回させ、②流れをコントロールして水を集め、勢いをつけて排水。小洗浄3.0L、大洗浄4.6Lと、少ない水量での洗浄を実現しました。

動画をチェック!

ターントラップ方式

有機ガラス系新素材

はっ水性に優れた新素材で、汚れの原因「水アカ」をはじめ、汚れてもカンタンに落とすことが可能です。

温水洗浄便座 NewアラウーノV専用トワレ S3

清潔・省エネ機能が充実。アラウーノV専用のビューティトワレならリモコン操作で大洗浄・小洗浄が可能です

着座センサー搭載で座ったときだけスイッチが入ります

使わない電気を自動判断して節電おまかせ節電

8時間後に電源が自動復帰切タイマー

「ひとセンサー」検知で便ふたが自動で開き閉まるのも自動です

縦き目がなく汚れにくいステンレスノズル

トイレの3大臭をとことん除去オート脱臭

発行元 小代築炉工業株式会社
<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458
 大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155
 FAX:0972-82-5280

