

不快なシーズンを
快適に

花粉症対策でできること



花粉が多い日は、くしゃみや目のかゆみで日常生活に支障が出ることも。少しの工夫で快適に過ごすためのポイントをご紹介します。

■花粉の飛散

●花粉別飛散時期

花粉症はスギ花粉が最も多い原因ですが、ほかの花が原因になることもあります。

スギ花粉 2月～4月 (ピーク:3月)	ヒノキ花粉 3月～5月 (ピーク:4月)	イネ科花粉 5月～8月 (ピーク:初夏)	ブタクサ ヨモギ花粉 8月～10月 (ピーク:9月)
---------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------------

●花粉が多くなる日

「昼前後」と「夕方」に多く飛散し、以下のような天気になると多くなります。

- 晴れて気温が高く、湿度が低い
- 空気が乾燥していて、風が強い日
- 雨上がりの翌日

■花粉から身を守る対策

●外出時

- 花粉情報をチェック
飛散量が多い日は外出を控える
- 帽子やマスク・メガネを着用
- 表面がツルツルした上着がおすすめ



●帰宅後

- 玄関で、上着の花粉を落とす
- すぐに手洗い・うがい・洗顔を行う



■室内の花粉対策

- 換気は最小限に、短時間で



- 洗濯物は部屋干しにし、布団の外干しも控える



- こまめな拭き掃除で花粉を除去



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。

一級建築士事務所

株式会社

住まい工房大栄

〒579-8036 大阪府東大阪市鷹殿町 19-9



防災士の いるお店



0120-417-646



住まい工房大栄

検索



HP

友だち募集中！
LINE
公式アカウント
はじめました

おうちのお掃除で使える
無料クーポンプレゼント！

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。

家族と暮らしを守る

まもりとそなえ

contents

- 防災の基礎知識&対策-集中豪雨
- 安心・快適な住まいづくり-天井・壁のリフォーム
- 防災アイデア-「飲料水の備蓄」
- 防災レシピ-備蓄食材を活用した簡単クッキング「プリンフルーツ添え」



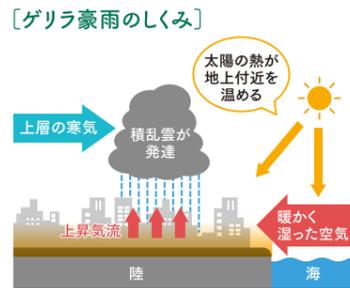


防災の基礎知識&対策

〈集中豪雨〉近年、大雨による災害が全国各地で発生しています。大雨の正しい知識と事前の備えが重要です。さらに近年は雨の降り方が多様化し、ゲリラ豪雨・線状降水帯など、発生の仕方や危険性が異なる現象が増えています。それぞれの特徴を知り、状況に応じた行動を取りましょう。

集中豪雨・ゲリラ豪雨(局地的大雨)

広い範囲で長時間強い雨が降ることを、「集中豪雨」といいます。「ゲリラ豪雨(局地的大雨)」もそのひとつで、突発的・局地的に降るのが特徴です。非常に狭い範囲で雨が降ります。積乱雲が出てきたら大雨が降るサインなので、注意が必要です。



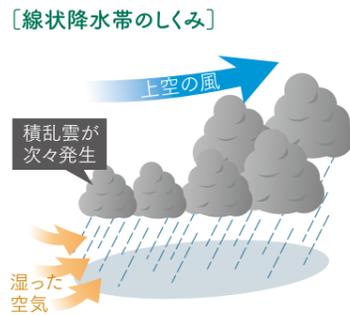
ゲリラ豪雨はここに注意

「ゲリラ豪雨」をもたらす発達した積乱雲は、竜巻や雷などの激しい気象現象を引き起こします。また短時間に大量の雨が降るので、中小河川の増水や氾濫、アンダーパスの冠水、地下街の浸水などの水害がおきます。



線状降水帯による集中豪雨

次々と発生する発達した雨雲(積乱雲)が列をなした、組織化した積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される、線状に伸びる長さ50~300km程度、幅20~50km程度の強い降水をとまなう雨域で、長時間の強雨をもたらします。



線状降水帯の発生予測

気象庁は「線状降水帯」による大雨の予測について、半日前からの情報を提供しています。「線状降水帯」による大雨の予測は難しく、この呼びかけが発表されても必ず発生するわけではないものの、大雨となる可能性は高い状況とされており、大雨に対する危機感を高めてもらうことを目的としています。



防災気象情報を活用

警戒レベルと防災気象情報

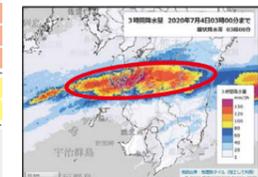
気象庁が発表している「防災気象情報」に注意し、情報が出されたら、危険な場所(土砂災害警戒区域や浸水想定区域など、災害が想定される区域)にいる方は、市町村から発令されている避難情報に従い、直ちに適切な避難行動をとります。

〔警戒レベルとは〕災害時、取るべき行動を5段階で示した指標です。警戒レベル4までに必ず避難することが重要です。

警戒レベル	取るべき行動	気象庁の情報
5	命の危険直ちに安全確保	氾濫発生情報 大雨特別警報
4	危険な場所から全員避難	高潮特別警報 土砂災害警戒情報 氾濫危険情報 高潮警報
3	危険な場所から高齢者等は避難	大雨警報 洪水警報 氾濫警戒情報
2	避難行動を確認	高潮注意報 氾濫注意報 大雨注意報 洪水注意報
1	災害への心構え	早期注意情報 (警報級の可能性)

顕著な大雨に関する情報

「顕著な大雨に関する気象情報」は、大雨による災害発生の危険度が急激に高まっている中で、線状の降水帯により非常に激しい雨が同じ場所で降り続けている状況を「線状降水帯」というキーワードを使って解説する情報です。この情報は警戒レベル4相当以上の状況で発表されます。



〔線状降水帯〕の表示
大雨災害発生の危険度が急激に高まっている線状降水帯の雨域
※「雨雲の動き」の例(赤丸部分)

集中豪雨への対策

川や側溝からはすぐ逃げる

河川敷や中洲などはもちろん、小川や側溝でも大雨が急に降ると一瞬で水かさが増えます。危険なのですぐに離れましょう。



地下からは脱出しておく

地上が浸水すると、地下に一気に水が流れ込み、脱出が困難に。少しの浸水でも扉が開かなくなる恐れがあるので、大雨になる前に地上に脱出しましょう。



アンダーパスに注意

アンダーパスとは、鉄道や道路などの下を通る道路で、周辺の地面よりも低くなっている場所で、冠水による車両の水没事故などが近年多発しています。大雨時は不用意に侵入しないようにしましょう。



安心・快適な住まいづくり

部屋の印象がガラッと変わるね



天井・壁のリフォーム

クロス貼りが一般的ですが、一部を色・柄・素材を変えるだけでおしゃれで、快適な空間にグレードアップできます。

●クロス

色・柄が豊富。多彩な貼り分けで演出。



●インテリアタイル

調湿・消臭効果のあるタイル。



●木質系

木材の調湿性能でさわやかな空間に。



ウッドテック the wall

防災アイデア & 防災レシピ

アイデア 飲料水の備蓄

飲料水は一人一日3リットル×3日分=9リットルが最低目安です。

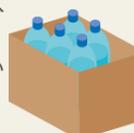
●水道水を汲み置き

清潔なペットボトルの口元いっぱいまで水道水を入れてしっかりフタを。冷暗所保存で3日程度は飲料用にできます。



●ローリングストック

備蓄する水を少し多めに用意し、消費した分を買い足し補充します。



●ウォーターサーバー

定期的に宅配される水を専用サーバーで冷水・温水で楽しめるウォーターサーバー。備蓄用飲料水としても便利。



●水以外の飲料

栄養補給や気分転換になる、お茶や野菜ジュース、スポーツドリンクなど、一部を水と置き換えて備蓄するのが効果的です。



〔収納のポイント〕

1箇所にとまどめて保管すると全て失う可能性があるため、複数の場所に分散して備えることが重要です。

蒸し器がなくてもOK

レシピ ポリ袋調理 「プリンフルーツ添え」

材料(1個分)

- ▶ 卵 1個 ▶ 牛乳 100cc ▶ 砂糖 大さじ1
- ▶ フルーツミックス缶(小) 1/2缶
- ▶ 食品用ポリ袋(高密度ポリ袋)

- 食品用ポリ袋の中に卵を割って入れ、外からよくもみ混ぜる。
- 1に牛乳、砂糖を加えて、よく振り混ぜる。
- 空気を抜きながらねじり上げ、袋の開口部近くで結ぶ。
- 湯を沸かした鍋の中に3を入れて、固まるまで約10分弱火で加熱する
- 器にとりわけ、粗熱をとる。
- フルーツを添え、フルーツ缶の汁は好みで加えて完成。

レシピは全国大学生生活協同組合連合会作成

ホームページはこちら▼
https://www.univcoop.or.jp/growth/growth_1473.html

