



湿度調整の注意点

新年明けましておめでとうございます。寒い時期が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。

「冬は加湿をしましょう。」という言葉をよく耳にすることがあるのではないのでしょうか。冬は空気中に存在出来る水蒸気の量が少なくなるので、空気が乾燥してしまいます。

乾燥すると空気中でウイルスが不活化しにくくなる等の理由で、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。また、乾燥肌になったり、枝毛ができたり、体のトラブルの原因にもなるため加湿は重要です。しかし、加湿のし過ぎも禁物です。ヒトが快適と感じる温度や湿度は、昆虫類にとっても快適であり、さらに加湿すると、ダニが、最終的にはカビが発生しやすくなります。

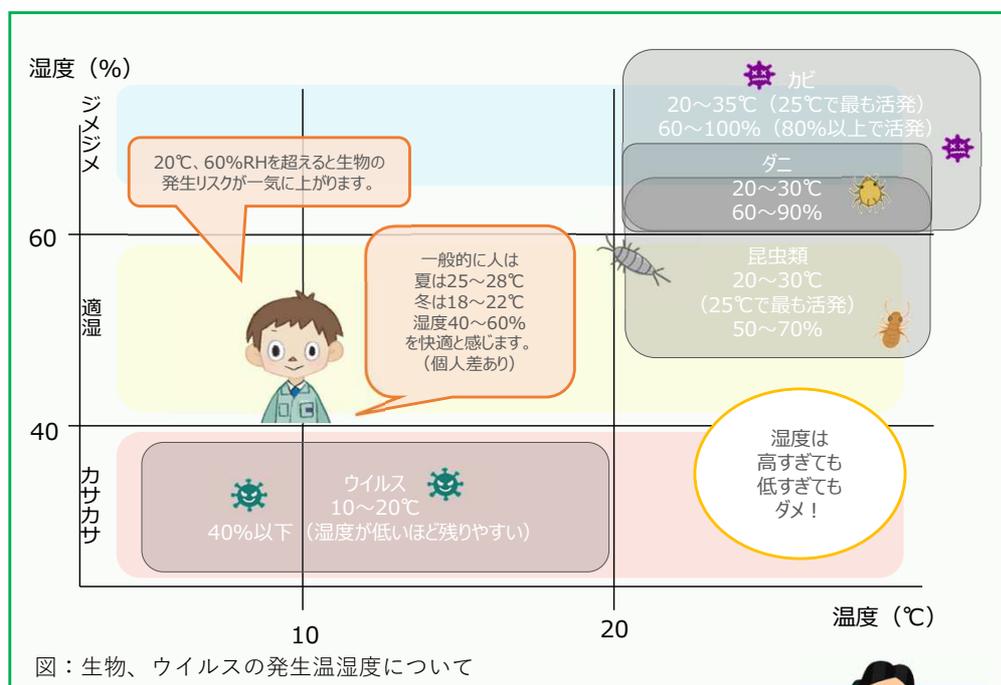
また、結露もカビが発生する大きな要因となるので要注意です。

冬は普通に生活していても湿度が下がってしまうので、温湿度計を設



電気ストーブや暖房は湿度が下がりますが、石油ストーブは水と二酸化炭素を発生させるので湿度を保つことができますよ。やかんでお湯を沸かすとなおGood!

置するなど、こまめにチェックして、健康的に暮らしましょう。



今月の豆知識

今年卯年です



うさぎは昔話やおとぎ話でよく登場する生き物で、悪役だったり、ヒーローだったり、嫌な奴だったり、かわいいお姫様だったり様々な役をこなす演技派です。今回は「因幡の白兔」を簡単にご紹介します。

昔々、サメを騙して本土に渡ろうとした白兔は、サメに皮を剥ぎ取られてしまいます。白兔は、八神姫（やがみひめ）に求婚に向かう道中の神様たちに出会い「海水を浴びて日光に当たれば治る」と嘘の治療法を教えられ、痛みが悪化してしまいます。そこへ大荷物を持たされた大国主命（おおくにぬしのみこと）が通りかかり、泣いている白兔に「真水で体を洗い、風に当たると治る」と正しい治療法を教えます。すると白兔の傷は治って、元通りに毛が生

え、白兔は元気になりました。大国主命は遅れて到着してしまいましたが、八神姫はその優しさを見抜き、大国主命と結婚することとなります。

この物語から、自分が苦しい状況でも、他人への思いやりを忘れずに行動していると良い結果になる。他人を馬鹿にして、嘘をついたり、余計な一言を言ってしまうと災いが起こる。という両極端な教訓が得られます。気になる方は、ぜひ読んでみてください。

昨今は、我慢の強いられる世の中ではありますが、そんな中でも楽しいこと、面白いことを見つけるように意識して2023年を明るい一年にしていましょ