



光
陽

かわらばん

「令和3年」
3月
HP 朝霞 光陽 検索



健康スイッチ

～健康お掃除テクニック(トイレ編)～



掃除なんてしなくても死にはしない、と思う方もいるかもしれませんが、実は、ホコリは病気の原因にもなる怖いものなんです。そこで、毎日を健康に過ごすためのお掃除テクニックから、今回はトイレ周りについてご紹介致します。

ちなみに、ホコリそのものは、服や紙から離脱した繊維や綿なので、それ自体が有害という訳ではありません。しかし、堆積したホコリにはダニや細菌が付着しやすくなり、ホコリの中でどんどん繁殖してしまいます。そんなものをうっかり吸い込むと、思いがけず重い病気にかかってしまうかもしれません。

つまり、そんなホコリを適切にしっかりと取り除ければ、健康を害するリスクを軽減できるという訳です。

ご家庭の生活空間の中には、ホコリが溜まりやすい場所があります。中でも特に気をつけたいのがトイレです。トイレでは、衣類やトイレットペーパーからのホコリが出やすく、窓や換気扇が付いている場合は外や廊下からもホコリを呼び込みます。電動スイッチや温水洗浄便座などがある場合は、静電気を帯びてホコリが吸着しやすくなっていることでしょう。そして、ドアの開け閉めの度にホコリが狭い個室内に舞い上がります。さらに、トイレのホコリに付着しやすい病原は、胃腸の不調を起こしやすいものも多く、それらは手から感染します。トイレは、病原体濃度の高いホコリが密集する場所であるにもかかわらず、ひときわ手で触れるものが多いのが悩ましいところです。

そんなトイレ周りの健康お掃除テクニックは、次の3つがポイントです。



①便器内の清掃前に壁と床のホコリを除去すべし！

先に便器を掃除して、飛び跳ねた水を拭きながら床の雑巾がけをした方が効率的に感じがちですが、ホコリは水に濡れると除去し難くなるそうです。特に、濡れた雑巾でホコリごと拭き取ろうとすると、かえってホコリに付いた菌を床に塗り広げることになります。よって、床や壁が濡れる前に、病原体がたくさん繁殖しているであろうホコリこそ、真っ先に取り除くのが鉄則という訳です。

②床のホコリ除去にはスクイージーを活用すべし！

スクイージーとは、水切ワイパーとも呼ばれ、窓掃除の業者さんが使っているT字型の掃除用具を思い浮かべて頂くとよいでしょう。このスクイージーは窓ガラスの水滴を取るだけでなく、床のホコリもしっかり取り除いてくれます。使う時は、床の奥の方から手前に引くのがコツです。ちょっとひと工夫として、スクイージーのヘラの部分に5mm間隔の切り込みを入れて使うと、乾いた床でも抵抗なく引っ張れるうえ、切れ目にホコリが引っ掛かりきれいに取れます。

③最後に手で触れるところを重点的に除菌すべし！

舞い上がったホコリが病原体をあちこちに付着させている可能性があるため、トイレ掃除の仕上げとして、除菌作業も行った方が良いでしょう。特に、水を流す洗浄レバーやリモコンのスイッチ、便座やその蓋、照明のスイッチ、ドアノブなど、手で触れる場所は重点的に除菌しておくことをお勧めします。

普段の掃除も、ちょっとしたテクニックでより効果的なものとなり、健康を守ることに繋がります。また、トイレには、「波邇夜須毘古神（はにやすびこのかみ）」「波邇夜須毘売神（はにやすびめのかみ）」という男女の神が住むとされ、便器を磨くと金運や美容運がアップすると言われます。

日頃の心掛けが健康や福を呼び込むのかもしれないですね。トイレ掃除の「健康スイッチ」オンです！



総務部 板橋

給湯器の推奨設定温度(サーモ付水栓編)



生活には欠かせない給湯器。リモコンのない給湯器は水とお湯の栓をそれぞれ調整して出しますが、リモコン付きの給湯器の場合は温度を設定すれば調整しなくても自動的に設定の温度になってお湯が出てくるため簡単で便利です。

しかし、冬場の寒い時期は水道管が冷たく設定温度に上がるまでかなりの水を消費してしまうこともあると思います。

みなさんは給湯器の設定温度は何度が良いか気にされたことはありますか。大半のご家庭では給湯の温度を35～42℃辺りに設定されているのではないのでしょうか。

メーカーにもよりますが、推奨している温度はなんと50～60℃となります。そんな高い温度と驚く方もいると思いますが、それは給湯器の設定温度より実際の吐水温度が低く出てくる為、快適な吐水温度を確保するために50～60℃の設定をおすすめしているそうです。

そして浴室などに設置されているサーモスタット混合栓は、ぬるいからと少しずつ温度を上げていくよりも、高い温度から下げていく方が調整がしやすい構造になっています。サーモスタット混合栓には推奨温度が表示されていることもありますので、設置されている方はぜひこの機会に確認してみてください。

「お湯の出し始めがぬるい」「お湯になるまでに時間がかかる」などと感じている方は給湯温度の設定を上げてみてはいかがでしょうか。

尚、50℃以上の設定が心配な方は今の温度より5℃上げる程度でお試してください。



このように表示されていることもあります。探してみてください。

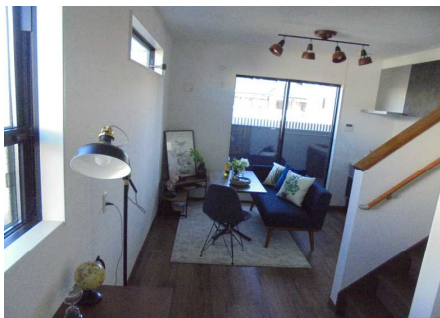


営業部 大羽

分譲のお知らせ

分譲住宅がよいよ完成しました。土地は12.56坪、延床は23.15坪のコンパクトな3DKとなりますが、1階にはビルトインの車庫、宅配ボックス付きのポスト、外部の物入れ、収納付き居室があります。2階にはキッチン、洗面室、ユニットバスが有り、3階には天窓による明るい居室も用意しました。2階3階のバルコニーに木目調の格子を取り入れて、スタイリッシュな外観に仕上げました。

昨年の夏頃から着工しておりました、新座市野火止5丁目の新築



また、同時期に着工しました朝霞市宮戸3丁目に新築分譲住宅4棟が完成目前となって来ました。とても有り難い事に既に2棟が成約となりました。誠にありがとうございます。こちらには、在宅によるリモート式のデスクワークが可能なカウンター、コンセントを標準装備としております。

又、各部屋の壁、屋根には、吹き付け式断熱の「アクアフォーム」を使用しておりますので、春夏秋冬を通して常に快適な温度を体感して頂きたいです。



建設部 大河原



株式会社光陽

〒351-0022

埼玉県朝霞市東弁財1丁目7番30号

TEL 048-465-1151 (代表)

- 編集委員：山田、鹿江、山中
沖、大河原、村山、林
- 発行日：令和3年3月1日

休業日・夜間緊急連絡先

(株)パイオニアコミュニティ
TEL 048-476-0260