

3月の安心かわら版



3月の主な行事

3日：ひなまつり 15日：靴の記念日
8日：ミツバチの日 21日：ランドセルの日
14日：ホワイトデー 27日：さくらの日

家の中の花粉を減らす、住環境の作り方

今頃から春にかけてスギ花粉の飛散量は増えていきます。日本人の4人に1人は花粉症といわれ、この季節は鼻水や目のかゆみなどの症状に苦しむ人も少なくありません。

「つらい症状を少しでも軽減するため、花粉を減らす住環境作りをはじめませんか？」そうアドバイスしてくれたのは、家事・掃除・住宅アドバイザーの藤原千秋さんです。掃除や洗濯の工夫で花粉を減らす、次の5つの方法を実践してみましょう。

1. 洗濯物を部屋干しにする

濡れた繊維は乾くと縮む性質があるため、洗濯物を外に干すと繊維の奥に花粉が入り込み、はらっても落ちません。どんなに 天気の良い日でも、この時季の洗濯は必ず部屋干しにしましょう。

2. 花粉飛散の少ない時間帯に換気をする

スギ花粉の飛散時期は、窓を開けないという人も多いようですが、1日に1回は換気をするようにしましょう。部屋の空気を入れ替えずにいるとダニやカビが増え、花粉症と似たアレルギー状態を引き起こす危険があります。花粉の飛散が少ない早朝や夜に窓を2ヶ所以上開け、部屋全体の空気を入れ替えるのがおすすめです。

3. フローリングワイパーなどで花粉を拭き取る

部屋に入りこんだ花粉が床に落ちるのは朝です。朝一番にフローリングワイパーを使って花粉を拭き取りましょう。掃除機を使うと風で花粉が再び舞い上がり、空気中に戻るのに要注意です。

4. 花粉を部屋の中に持ち込まない

洋服ラックを玄関に置き、外出時に着ていたコート類をリビングや寝室に持ち込まないようにしましょう。また、帽子やズボン、スカートなど付着した花粉は、静電気の起きにくい馬毛や豚毛の洋服ブラシを使って、玄関に入る前に落とすように心掛けましょう。

5. 枕にタオルを敷いて花粉をつけない

枕に花粉が付着すると、就寝時、つらい症状に悩まされることがあります。あらかじめ枕の上にタオルを敷いておき、寝る寸前に外すことで、花粉が枕へ付着するのを防いでください。

花粉を減らす住環境作りで、花粉症のつらいシーズンを乗り切りましょう。

以上

監修者

藤原千秋さん

家事・掃除・住宅アドバイザー

※掲載内容の無断転載を禁じます

大手住宅メーカー営業職を経て、主に住まい・暮らしまわりの記事を専門に執筆18年目。現在はライティングの傍ら関連の企画広告商品開発アドバイザーなど多様な業務に携わっている。プライベートでは三児の母。著・監修書に『この一冊ですべてがわかる! 家事のきほん新事典』(朝日新聞出版)など。総合情報サイト「All About」のガイドとしても活躍中。

安全運転アドバイス



自分の運転をチェックしましょう



安全な運転を継続していくためには、自分の運転を振り返り、交通ルールに反する運転やマナーの悪い運転をしていないかチェックすることが大切です。以下項目を確認し、今後のより一層の安全運転に向けて自己チェックしてみましょう。

1. 緊急自動車が接近してきたら避譲していますか？

救急車や消防車は人の命を助けるために一刻一秒を争って走行しています。そうした緊急自動車が接近してきたときは、次の方法で避譲しなければなりません。
・交差点やその付近では、交差点を避け道路の左側に寄って一時停止する。
・上記以外の場所では、道路の左側に寄って避譲する。
・一方通行路で左側に寄ると、かえって緊急自動車の妨げとなる場合は右側に寄って避譲する。

2. 踏切に進入する前に踏み切りの先の道路状況を確認していますか？

踏切に進入するときは、手前で一時停止して窓を開けるなどして自分の目と耳で踏切の左右の安全確認をするとともに、踏切の先の道路状況を確認する必要があります。踏切の先が渋滞などにより混雑しているときに踏切に進入すると、踏切内で立往生し動きがとれなくなるおそれがあるためです。踏切に進入するときは、前方の道路状況をよく確認し、自車の入れる余地がない場合には、踏切の手前で停止して、自車の入れる余地ができるまで待たなければなりません。

3. 風邪や疲労などで体調が悪いときは運転を控えていますか？

風邪をひいたり疲れているなど体調が悪いときに、無理をして車を運転すると、集中力や注意力が薄れるだけでなく、ハンドルやブレーキなどの操作の正確さも低下して事故につながる危険性が高まります。道路交通法においても「過労、病氣、薬物の影響その他の理由により正常な運転ができないおそれがある状態で運転してはならない」(第66条)ことが定められています。体調が悪いときには、運転を控えるようにしましょう。

4. 高速道路を走行するときには休息も考慮した計画を立てていますか？

高速道路を走行するときには、あらかじめ次の事項に留意して適切な走行計画を立てることが大切です。
・大雨や豪雪など悪天候に関する気象情報や渋滞予測や通行規制などの道路情報を収集する。
・連続運転による疲労の蓄積を防ぐために、少なくとも1～2時間に1回の休憩を目安にする。
また、高速道路ならどこでも最高速度は100キロというわけではありませんから、速度規制も考慮に入れて余裕のある計画を立てましょう。

5. 腕による進路変更や右左折などの合図が正しく行えますか？

合図は自車の行動を周囲に伝えるための重要な手段ですから、進路変更や右左折するときは正しく合図を出さなければなりません。合図は、通常、方向指示器(進路変更・右左折・転回)や制動灯(徐行・停止)、後退灯(バック)の灯火類を用いて行いますが、万一故障等で正常に作動しなくなったときは、手による合図を行わなければなりません。万一の場合に備えて、腕による合図の方法を正しく覚えておきましょう。

6. 周囲の交通にも配慮した運転を心がけていますか？

無謀な追越しや強引な割り込み、前車への異常接近やクラクションの多用などは、交通ルールに抵触し、事故を誘発する原因となるだけでなく、他車に不快感や恐怖感を与えてトラブルの原因にもなります。不要不急の追越しや進路変更は避ける、車間距離を十分に保持する、クラクションの使用は必要最小限にとどめるなど、他車にも配慮した運転を心がけましょう。

以上