



# トステムの リフォームマジック 通 信

虫さされ対策……健康編

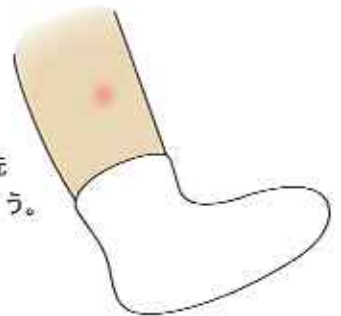
虫刺されといえば蚊！春から秋にかけて暮らしの悩みどころですね。特に夏場は少しでも蚊の被害を防ぐ為に、こんな虫刺され対策を心掛けてみてはいかがでしょうか。

## 虫さされ対策



蚊は気温 26℃～31℃のときにもっとも活発に活動します。そして人の汗に含まれる乳酸や、吐く息に含まれる二酸化炭素に反応して近づいてきます。ちょうど日本人が汗をかきやすい夏に重なりますので、汗をかいたあとはそのままにしておかないでこまめに拭き取りましょう。また個人差もありますが、アルコールを摂取した後はより多くの二酸化炭素が排出されますので、お酒を飲んだあとは気をつけましょう。窓を開けて換気するときも、網戸を閉め忘れないように。

蚊取り線香を使う場合は、煙がぜんそくやアレルギーを誘発させることがあるので、無煙のものがオススメ。また、洗濯物を取り込むときは、軽くはたいてから取り込みましょう。洗濯物についてしまった虫や蛾の毛などが払われます。蚊だけでなく、洗濯物を夜のあいだ干しっぱなしにしておくと、白い衣服に蛾が寄ってきて毒毛がついてしまうことがあります。洗濯物は乾いたらすぐに取り込みましょう。外出をする際には虫除け剤を上手に活用しましょう。使うときは鼻や口から薬剤を吸い込まないようにご注意ください。



## アロマで虫除け

耳元で「ブーン」と飛び回る蚊の存在！！睡眠を妨げられ、とても腹が立ちますよね。けれど寝室に殺虫剤を振り撒くのも気分のいいものではないし…。なるべくなら体に害が無い方法で虫除けできるのが一番。そんな時はアロマテラピーが大活躍です！レモングラス、ゼラニウムの精油を使った虫除けスプレーを作ってみるのはいかがですか？この二つの香りは虫が嫌いな香りとして有名です。

作り方はとっても簡単！

1. 無水エタノール 10ml
2. ゼラニウム 10 滴 レモングラス 8 滴
3. 精製水 90ml



市販のエッセンシャルオイル(精油)

これらを 1、2、3 の順に 100ml のスプレーボトルに入れてよく振り混ぜたら出来上がりです。天然成分で体に害が無いので、就寝前にベッドの周りにシュ！キッチンでもシュ！夏のレジャーに持ち歩いてシュ！、といった具合にお気軽にお使いいただけます。また、蚊を家に寄せ付けない対策として庭にハーブを植えるのも効果的。ローズマリーやバジルは蚊除けに有効かつ、お料理にも使えるので一石二鳥です。アロマで虫除け、ぜひお試しください。

※水と混ぜ合わせたエッセンシャルオイル(精油)は長持ちしませんので、作ったスプレーは2週間を目安に使い切るようにしてください。  
※妊婦さんや小さな赤ちゃんには適さない種類の香りもありますので、よくご確認ください。

トステムのリフォームマジック会員

## 計画建設株式会社

〒965-0862 福島県会津若松市本町11番16号  
Tel:0242-27-2641 Fax:0242-28-6253  
<http://www.keikakukensetu.co.jp/>  
E-mail:info@keikakukensetu.co.jp