

喉が痛いかも!?

そんな時には……

風邪の予防や喉の痛みには、蜂蜜をぬるま湯で溶いた蜂蜜湯でうがいをするのが効果的です。蜂蜜に含まれている“グルコースオキシターゼ”という酵素には強い殺菌効果があり、とろりとした粘り気は喉の荒れた粘膜を保護して炎症を抑え、痛みを和らげます。

【うがいの手順】

- ①ぬるま湯(150cc)に蜂蜜(大さじ1)をよく溶かして蜂蜜湯を作る。
- ②口の中の細菌やウイルスが喉に移らないようにするため、先に口の中をすすぐ。
- ③蜂蜜湯を口に含んで上を向き、喉に蜂蜜湯を染み込ませるようにしてうがいをする。

蜂蜜湯はうがいだけでなく、ビタミンCが摂れるレモン汁や体を温める生姜を入れてそのまま飲むのもおすすめです。口内炎や便秘、二日酔いにもいいといわれています。

風邪のひきはじめに起こりやすい喉の痛みは、そのままにしておくとひどくなり、風邪の症状も悪化してしまいます。喉の違和感は早めにケアしましょう。

※蜂蜜は1歳未満の乳児に与えないでください。

忙しくても大丈夫!

大掃除のコツとは?

年末の恒例行事の一つともいえる大掃除。家じゅうの細かな箇所をすべて掃除しようと思ったらかなりの時間が必要です。一気に済ませたい時や、時間をかけられない時は「これくらいやれば十分」と割り切って完璧を求めすぎないこと。効率よく行えば、1日で終わらせることも可能です。

★大掃除のコツ

1. 何年も使用していないものは基本的に捨てる

不用品を処分しておくことで、「物をどかさ」必要がなくなります。

2. 「上から下へ」「奥から手前」を意識する

一般的に掃除は高い箇所から行うのが基本。天井から手を付け、最後に床掃除をします。順番は奥の部屋から始め、玄関を最後に。

3. 事前に計画を立てる

洗剤をなじませて放置しておく箇所から先に取り掛かり、その間に他の箇所を掃除するなど「掃除の順番」を意識する。

★掃除の順番

①天井・電球・壁・家具・カーテンレール・窓枠などのホコリを落とす

②掃除機をかける

ホコリなどが舞い上がってしまうので、窓は極力閉めておくようにする。

③キッチンの換気扇に洗剤をなじませておく

④浴室のカビにカビ取り剤をスプレーしておく

乾いた状態でスプレーしてしばらく放置する。ブラシなどでこするのはNG。頑固なカビや垂直面には、キッチンペーパー等でパックしておく。

⑤トイレの便器内に洗剤をなじませておく

⑥窓・網戸の掃除

③④⑤の箇所に洗剤をなじませている間に行う。

⑦キッチンの掃除

⑧浴室の掃除

⑨トイレの掃除

⑩床や棚などの拭き掃除

柔軟剤を水で4~5倍程度に薄めて使用すれば、ホコリの再付着を抑えることができます。

⑪玄関の掃除

下駄箱にある靴を全て出す。砂汚れやホコリを掃き出したあと、下駄箱内を拭く。

掃除の順番は、基本を守っていれば多少変更しても大丈夫です。スッキリした気分で新年を迎えたいですね。