



いよいよ冬本番となる季節がやってきたね。この時期は毎年のようにインフルエンザウイルスや風邪が流行するんだ。一体なぜ夏に比べ、冬にインフルエンザウイルスが流行するのかな？ その理由は、冬は夏に比べ空気が乾燥していて、インフルエンザウイルスなどのウイルスが感染力を保った状態で空气中に存在しやすいためのんだ。そのため、ウイルスが存在する空気を吸ってしまったり、ウイルスが付着した手で飲食することで感染してしまっただ。

そこで今回は、冬でも空気の乾燥を防ぐため、水道水を使用した「簡単加湿器」と、体を温めて免疫力をアップしてくれる「紅茶」を紹介するよ。加湿器に使用するお水は必ず水道水を使用しよう。水道水には塩素が入っていて、水道水の殺菌をしているんだ。もし、水道水以外のお水(ミネラルウォーターなど塩素を含んでいないお水)を加湿器に使用してしまうと、殺菌されていないため、雑菌が繁殖してしまっただ。だから、水道水を使用して、安全に楽しく風邪を予防しよう。

紅茶は「水道水」で作るのがベスト

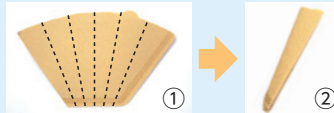
紅茶は、ミネラル類を適度に含み、さらに空気を多く含んでいる水道水で作るのが最適なんだ。このあたたかい紅茶を飲むと体が温まって免疫力もアップするよ。寒い季節におうちでおいしい紅茶を入れて楽しいひと時を過ごそう。



簡単加湿器の作り方

用意する物 ・コーヒーフィルター3枚 ・輪ゴム
・水道水の入ったガラスのコップまたは瓶

1 コーヒーフィルターを谷折りに3回折たたむ。



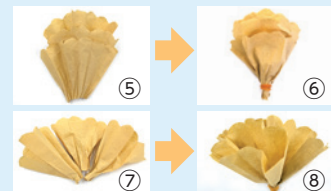
2 花びらになる部分を丸くカットし、根元の尖った部分を1cmカットし、同じものを3つ作る。



3 1~2で作ったコーヒーフィルターを広げ写真④のように根元をしぼり3つの花を作る。



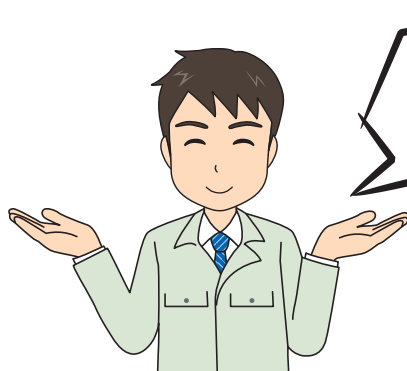
4 3で作った花3つを写真⑤⑥または⑦⑧のように重ねて根元を輪ゴムで止める。



5 花びらを広げて形を整え、水道水の入ったガラスのコップまたは瓶に作成したお花を浸す。



アレンジ 2で花びらの部分をギザギザにカットしたら、ダリアみたいになります。お好みでアロマオイルを入れてもGOOD!
▶**ポイント** 花が水道水に浸かりやすいコップか瓶がベスト



水道のことなら何でも聞いてくれよな。



先輩は水道のことを何でも知っているんですね。