



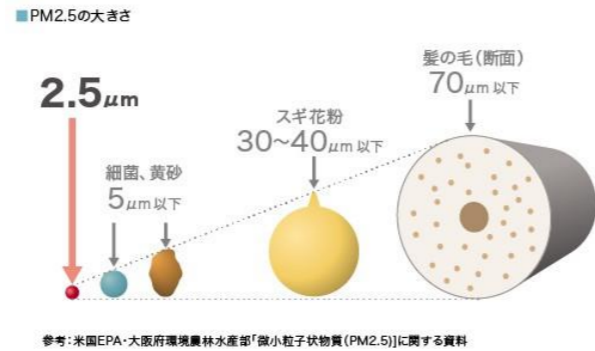
5月のエコ活動

よりよい空気を目指して～美しく生きる



「皆さん、ツツジは空気をきれいにしてくれるんです！」
今朝、テレビから流れてきた言葉を聞いて今月のテーマを決めました。

現代の空気の状態
私たちを取りまく空気の中には窒素、酸素、二酸化炭素以外に
さまざまな異物が混ざっています。
その中には健康にとって
好ましくないものも少なくありません。
さまざまな要因で空気が清浄で
なくなっているのが現状です。



ツツジの

豆知識



空気をきれいにする効果が高いといわれています。自治体指定の木、花としては、秋田県と徳島県以外の各都道府県のたくさんの自治体で指定しており、私達の身近な植物です。(笠間つつじ公園、矢祭山が有名)また、第二次世界大戦中は子供たちの数少ない甘みとなっていました。多くの種に致死性になりうる毒性分が含まれているということで注意をするようになったということです。

よりよい空気を目指して

身の周りの空気を整えましょう。空気清浄器や冬場は加湿器を利用するのも良いでしょう。(使用する場合はこまめなメンテナンスを！)
また、マスクの着用や布団、洗濯物の干し方の工夫をしましょう。

空気にプラスして

サンセベリア



現在の生活環境に少しプラスしてみることで空気の
状態を改善できる方法があります。室内に観葉植物を
置いてみるのも良いでしょう。酸素濃度アップが期待できるのに加え植物はフィトンチットを発生しています。(フィトンチットとは樹木などが発生する物質で殺菌力や微生物の活動を抑制する力を持つ化学物質)ヒバを建材に使用する、クスのタンスを置く、ヒノキのまな板を使うといったことでもフィトンチットは発生されますので試してみてもいいかもしれません。
森の中や滝の周りに浮遊するマイナスイオンも空気のちりやほこりを除去する性質を持っているといわれています。休日は時間が許せば自然の多い空気の澄んだ場所へ足を運んでみるのも良いでしょう。



緑化運動進行中



にぎやかにになりました～

