

### 家づくりワンポイント <珪藻土の壁>



ここ数年、珪藻土（けいそうど）の壁材が人気を呼んでいます。珪藻土とは、古代の生物の化石が砕けて土になったもので、吸湿性や保温性に優れているのが特徴です。軽くて扱いやすいので、日曜大工で壁を塗り替えるのにもよく使われているようです。

ただし、下地が平らで滑らかになっていないとうまく仕上がりにません。場合によっては下地の工事が必要になることもあるでしょう。

また、DIYの店などでは、素人でも扱いやすいように接着剤などが混ぜ込んである珪藻土を置いています。「天然素材」という点を重視するなら、買う前に店の人に確認した方がいいでしょう。

土壁風、砂壁風など、さまざまな風合いを楽しめる珪藻土ですが、塗り方がまずいとあとでひび割れることもあります。また混ぜ物のせいで機能を発揮できないことも。自分で塗る場合も、まず専門家に相談する方が安心できるかもしれません。

### ? 子育てQ&A ~入眠儀式で睡眠リズムをつくる~

**Q** 寝る時間になっても落ち着かず、なかなか寝付けません。どうすれば決まった時間に寝かせることができるでしょうか。

**A** 夜、子どもがなかなか寝付かないと大変ですね。しかし遅くまでテレビやゲームで興奮していると、急に「寝なさい」と言われても簡単に切り替えができるものではありません。毎晩決まった時間に寝付くようにリズムを作ってあげたいものです。

寝る前に毎晩必ず行うことを入眠儀式といいます。例えば、ぬる目のお風呂に入る→パジャマに着替える→布団に入る→

絵本を読む……と、寝る前にすることの順番を決めておき、それを毎晩繰り返すことはありません。ゆったりした気分でスキンシップすることで、子どもは落ち着いて気持ちも身体も寝る準備を整えられます。

もちろん、入眠儀式だけで眠れるわけではありません。昼間活発に動き回ることが良い眠りの条件ですね。



### ハウジング光正の部屋 清水

こんにちは。今年初めての鶯の鳴き声を聞きました。もう春ですね。若鳥だったのかどこかぎこちない鳴き方で微笑ましかったです。たどたどしい日本語を話す外国の方を連想しました。よその国の言葉と話せるというのは凄いですよね。私は、英語が苦手だったので、余計にそう思います。

日本語と英語では声帯の使い方からして違うのだそうです。それから、日本人の舌は欧米人と比べて短いか。これが日本人の英語の発音が下手だといわれる原因なのかなと思います。後は、照れくさいというのものもあるかもしれません。どこかの統計で、男女別に英語を習うと、共学で習うより発音は上手になると見たことがあります。

海外で話題になった本なども、少し待てば翻訳されるという環境ですし、国内で生活する限り特に困ることもないという状況では、なかなか身につかないのも仕方ないような気がします。世界には数千という言葉があるそうですし、英語にこだわる必要もありませんよね。他の言語を一から始めたら、意外とサクサク覚えられるかもしれません。ネットが発達している現代では、無料で多国語に触れられる機会もありますし、みなさんも何か始められてはいかがでしょう？

### 今月のお薦めホームページ

●ビューティーシミュレーター <http://ep-bko.com/simulator/>

リップカラーなど、新色の化粧品が発売されると、ちょっと試してみたくありませんか？しかし、いつもと違う色にチャレンジするのは案外勇気のいるものです。自分で選ぶと迷ってしまい、かと言って美容部に選んでもらうと断りにくくなってしまいます。そんな悩みをもしかしたら解決してくれるかもしれないのがコーセーの「ビューティーシミュレーター」というホームページです。

パソコンに取り込んだ自分の顔写真に、ホームページ上でコーセーの新作メイクを施すことができます。ファンデーション、アイメイク、リップ、チーク…と色も組み合わせも自由自在。実際に使う物と銘柄が違っていても、色づかいはおおいに参考になるでしょう。何度でもやり直せるので、お店に買いに行く前に、自分にぴったりのカラーを見つけておけるといいですね。



### アイデアノート ~そのくしゃみ、黄砂かも~

花粉のせいでくしゃみ・鼻水が辛くて……この季節、あいつ代わりにこんな言葉が交わされますね。しかし、症状があまりにもひどい場合や長引く場合は、黄砂の影響があるかもしれません。

#### ●花粉より小さい黄砂の粒子

黄砂は、中国の乾燥した黄土地帯から一年中飛んできています。特に3月～5月は強い偏西風に乗って大量に飛んでくるため、黄色いかすみがかかり、洗濯物や車を汚すこともありますね。

スギ花粉が多く飛ぶ時期と重なるため、くしゃみや鼻水は花粉の仕業だと思っている人が多いのですが、この黄砂が、アレルギー症状の原因になる場合もあるようです。黄

砂は、気管支喘息や肺炎、気管支炎、目のかゆみ・充血、アトピー性皮膚炎など、花粉アレルギーとほぼ同じ症状を引き起こします。

#### ●黄砂から身を守るには…

黄砂が飛んでいるときには、花粉を防ぐのと同じように、黄砂を防ぐ工夫をしたいものです。

黄砂の粒子の大きさは、スギ花粉の1/5ほど。そのため、花粉用のマスクでは防げないといえます。外出の際はウィルス対応の目の細かいマスクを着けた方がよさそうです。

また黄砂には、日本に届くまでに通過する石油コンビナートや、車などから排出される有害な化学物質が付着しています。インターネットで空気汚染の様子を調べられますので、あまり汚染がひどいときには外出を控えた方がよさそうです。



#### ●酸性雨を中和する効果も

しかし黄砂は厄介者とはばかりも言えません。もともと黄砂の成分の炭酸カルシウムはアルカリ性で、環境破壊の原因の一つとされる酸性雨を中和させる働きがあります。

地球規模の現象「春の黄砂」が、飛んでくるのを防ぎようはありません。上手にこの時期を乗り切りましょう。

そらまめ君  
(環境省大気汚染物質広域監視システム)  
<http://soramame.taiki.go.jp/>

