

ウイルス感染予防の第一歩!!

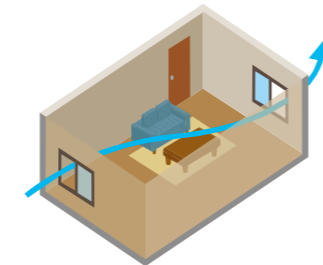
快適に過ごすための お部屋の換気 対策

無色透明でキレイに見える空気でも、実はさまざまなウイルスや細菌などを含んでいます。換気は室内の空気と外の空気を入れ替えることで、これらの汚染物質を外に排出したり、薄める効果が期待でき、自身の健康や家の寿命を延ばすことに繋がります。自宅を一番安心な場所にするために、自宅の換気対策を見直してみましょう!

其の1 空気の流れをつくることを意識しよう

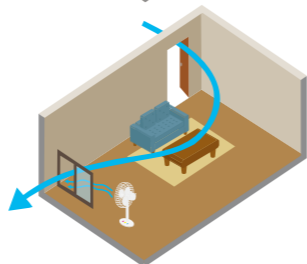
●2か所の窓を対角線上になるように開ける

窓をあけて換気する際は、1か所だけでなく2か所の窓を開けることが大切です。風の入口と出口を設けることで風の通り道ができて新鮮な外気を取り込むことができます。



●もしも窓が1つしかない部屋の場合は…

部屋のドアを開けることで風の通り道を作ることができます。また扇風機やサーキュレーターを窓の外に向けて使用することで室内の汚れた空気が外に排出されやすくなります。



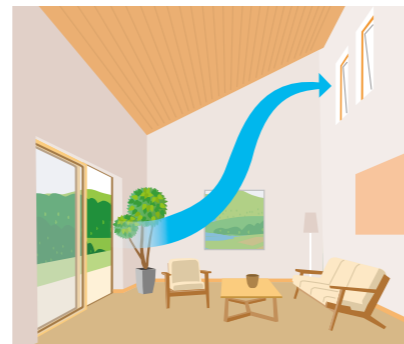
●トイレなど窓がない場合は…

入口のドアを開けて扇風機やサーキュレーターをドアの外に向けて使用することで室内の汚れた空気が外に排出されやすくなります。



●もしも対角線上に窓がない部屋の場合は…

空気の温度差を活かして換気します。空気は温度が高ければ上へ上昇し、低ければ下に下がるという性質を持っています。つまり低い位置の窓と高い位置の窓を開けておくことで、新鮮な空気が下の窓から室内に入り、室内の汚れた空気が上の窓から排出されるようになります。



Point 窓開け換気は空気の入口となる窓を少し開け、出口は全開にすると良い。空気などの流体は「入るときは小さな隙間のほうが勢いよく入り、出るときは広い隙間のほうが小さな力で出ていく」という特徴があります。外気の入口となる窓は5cmから15cmほど開けるようにしましょう。

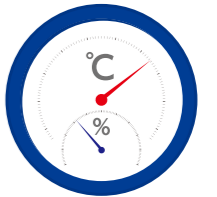
其の2 室内の空気環境を保つことを意識しよう

●効果的な換気時間は1時間に5分が目安

部屋の換気時間は2時間に1回10分程度が理想とされていますが、窓を開けて換気してしまうと、夏場は暑い空気を、冬場は冷たい空気を室内に入れてしまい、部屋の温度が変わってしまうというデメリットが生まれてしまいます。風の通り道を確認し室内の温度をできるだけ変えないように、1回の換気時間を短くして換気する回数を増やしましょう。

●適切な室内湿度は50%~60%が目安

ウイルスは一般的に低温低湿状態を好み、室温が約15℃~18℃以下、湿度40%以下の環境で活性化してしまいます。反対に高温高湿状態ではダニやカビにとって活動しやすい環境になってしまいます。室内にこもった熱を換気によって排出した後、適度な湿度を保つ工夫をしましょう。



快適な室内の温度・湿度の目安		
季節	室内温度	室内湿度
夏	25~28℃	55~65%
冬	18~22℃	45~60%

温度計・湿度計の設置場所は、直接日が当たらない場所や冷暖房器具、加湿器などを避けた場所で、床から1.5mくらいの高さが最適です。

Point 換気は晴れた日の湿度が低い時間帯に行うと良い

換気を行うのは部屋の湿気を逃がすためでもあるので、なるべく外の空気の湿度が低い時間帯を狙って換気することが大切です。1日の中で湿度が低いと言われている12~16時の時間を狙って換気をするようにしましょう。

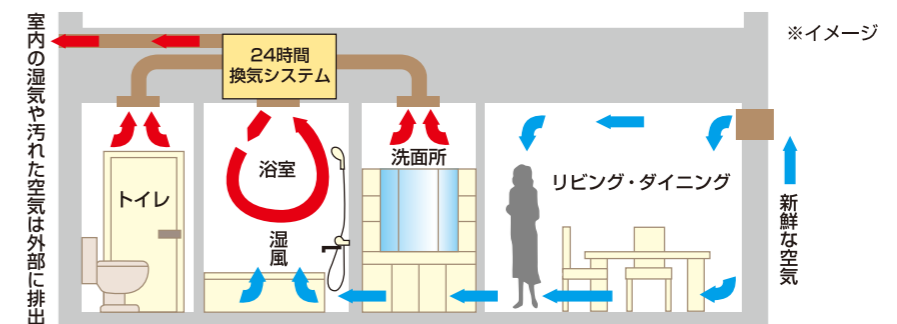


其の3 24時間換気システムを有効に使おう

※24時間換気システムは2003年7月以降に建てられた新築住宅に設置義務がつけられています。

●健康生活を送るために電源は常に稼働させておく

24時間換気システムを停止してしまうと、部屋の中への給気が止まり汚れた空気が滞留しやすくなってしまい、結果として換気が不足し、結露やカビの原因にもつながってきます。窓を開けずとも換気装置を利用して空気の入替えを行うことができるシステムですので有効活用しましょう。



Point 換気システムの給気口フィルターは定期的に清掃すると良い

効率よく換気を行うために、2か月に1回フィルターのお掃除を、1年に1回新品のフィルターに交換することをお勧めします。