

あなたの在宅生活をサポートします

# ケアマネかがやき

第252号  
令和4年3月発行

萩市指定居宅介護支援事業所  
かがやき  
TEL 24-4717



## ～ 効率的な換気と寒さ対策 ～

みなさんは部屋の換気を行っていますか？  
新型コロナウイルスの感染防止対策としても注目されている「換気」について考えてみたいと思います。

### 【換気の必要性】

換気とは、「室内の汚れた空気を室外の新鮮な空気に入れ替え、循環させること」を意味します。

#### 換気がされていないと…

- ・熱気や臭いがこもりやすくなる
- ・壁紙のシミ、窓や壁に結露が発生しやすい
- ・ほこりがたまり、くしゃみや鼻水が出やすくなる
- ・ウイルスに感染しやすくなる



結露



### 【換気のポイント】

#### 「窓を2ヶ所開け、風の通り道を作る」

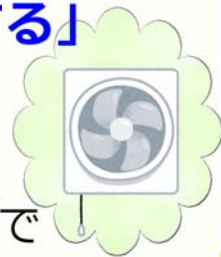
対角線上に窓を開けると、部屋の全ての箇所に風を通すことができます。



#### 「24時間換気システム、台所の換気扇を活用する」

二つを併用することで効率的な換気ができます。

- ★24時間換気…時間をかけて家全体を換気する
- ★換気扇…範囲は狭いが換気力が強いいため、短時間で周りの空気を入れ替えることができる



換気に適しているのは湿度の低い時間帯といわれています。

秋・冬：12時～14時  
春・夏：12時～16時

※花粉の時期は、花粉の少ない早朝が良いそうです。



早朝の換気



# ～お誕生日おめでとうございます～



## ★ 寒い日の換気 ★

風邪・インフルエンザ・コロナ等の感染予防対策には、こまめな換気が大切です。窓開け換気は、結露防止にも効果的です。



### ★先に部屋を暖め、暖房器具は稼働させたまま換気する

先に部屋(壁・床・天井)を暖めておくと、窓開け換気の場合も部屋の温度が下がりにくいいため



### ★エアコンからなるべく離れた窓を開ける

エアコンに負荷をかけないようにするため



### ★1時間に5分間程度の換気を2回行う

10分の換気を1回するよりも、少し短めでも2回換気するほうが良いそうです。

こまめに換気



### ★カーテンの開け閉めにも工夫を

日中・・・太陽の日光で部屋を暖めるために開ける  
夜間・・・窓からの冷気を抑えるために閉める

