

## 冬こそ効果的にしたい！ ～換気～ 空気の流れをイメージしよう！

みなさんは“換気”をしっかりと行っていますか？

本格的に寒くなってきたいま、「寒くて換気が面倒・・・」という方も多いのではないのでしょうか。コロナやインフルエンザ等の感染症対策には“換気”がとても重要です。ウイルスは一定時間、室内にとどまるため（コロナウイルス3時間、インフルエンザウイルス2～8時間）、“効果的な換気”をすることで部屋の空気中にいるウイルスを外に出しましょう！

換気には、①換気扇や24時間換気システム等による**機械換気**と②窓開けによる**自然換気**の2種類があります。

### ①機械換気のポイントとは？



常時運転が基本です。定期的に換気扇等の汚れの清掃を行いましょう。通常のエアコンには換気機能はありませんので**要注意**！換気扇から離れた窓やドアを開けて外気を入れることで“効果的な換気”ができますよ♪

### ②自然換気のポイントとは？



毎時2回以上行う（30分に1回以上、数分間は窓を全開に）

- ☞窓が2つの場合→なるべく対角の窓を開けるようにしましょう。空気が入りにくい場合は入り口を小さく、出口を大きくすると効果的です！
- ☞窓が1つの場合→「ドアを開ける」、「空気の出口となる窓の近くに外向きにサーキュレーターや扇風機を置く」、「開けた窓の一部をブラインドなどで防ぎ、外からの空気の逆流を防ぐ」とより効果的！
- ☞窓も換気扇もない場合→**空気清浄機（HEPAフィルタ付き）**の使用がおすすめです！

とは言っても、寒い中“換気”をするのは憂鬱ですよね。そんなときには、

- ・エアコンの設定温度を少し高くして運転したまま換気する
- ・朝や帰宅直後等、エアコンをつける前に窓を最初に開けて換気してから部屋を暖めるといったような工夫をしてみてもいいでしょうか。



**要チェック!!**

大事なことは、部屋の空気の流れや空気の入口・出口をイメージしながら“換気”を行うことです。換気扇だけを回したり、1つの窓だけを開けても空気の入口と出口がないと空気は流れていきません。「福（新鮮な空気）は内～！鬼（ウイルス）は外～！」です。“効果的な換気”でコロナやインフルエンザ等のウイルスを撃退しましょう！

