

コロナ渦で、換気の重要性が再認識されました。

どうしたら効果的な換気ができるのかを考えていきたいと思います。

《換気で大切なこと》

1. 1回の時間が長いより回数を多くする方が効果的
2. 空気の通り道を作ることが重要
3. 冬の換気は暖房で部屋を暖めてから換気
4. 24時間換気システムがある場合は正しく使用



①窓開け換気の場合、1時間に5～10分程度が目安です。1時間に1回10分換気するより、5分の換気を2回する方がより効果的です。冬場は風の強い日も多く換気効率が上がるので寒いかなと感じたら5分より短めでも良いでしょう。室温が急に下がると温度差が生まれ、体に負担がかかります。

②1カ所の窓だけでなく対角線上に2カ所の窓を開けます。風が入りにくい場合、風は小さい隙間から勢いよく入り大きい隙間から出ていくという性質があるため、風の入る窓は小さく開けて風が出ていく窓を大きく開けると風が勢いよく入って部屋全体に換気ができます。窓が1カ所しかない場合は扇風機を窓に向けて空気が流れるようにし、窓が無い場合は扇風機をドアに向けて部屋の外に空気を流すように置きます。

③夏場はまず窓を開けて熱気を逃がすのと同時に換気するのが効率的ですが、冬場の換気はエアコンを入れて部屋が暖かくなってから窓を開けて換気します。壁や床などを暖めておくことで換気をしても部屋の温度が下がりにくくなり、さらに暖められた空気は冷たいところに移動しようとするので空気が自然に流れやすくなります。

④2003年7月以後の建物であれば24時間換気システムがついているので正しく使用します。システムを作動させれば通常2時間ごとに空気を入れ替えることができます。換

気口が閉まっていることがあるので、今一度ご確認ください。換気システムが無ければキッチンやお風呂・トイレの換気扇をオンすることでも効果があります。現在のコロナ渦では換気を強化するため、状況によって窓開け換気の併用もご検討ください。

くるみ調剤薬局たかはま店