

室内空気の揮発性化学物質対策のために

施設で決める換気のルール

部屋の空気には、室内にある様々な物から発生する揮発性の化学物質が含まれています。
換気をして外の空気と室内の空気を入れ替えると、室内に溜まった化学物質の濃度を低くすることができます。

マイルール



- 【換気扇を使うとき】**
換気扇から離れたところの窓を開けましょう
- 【窓を開けるとき】**
空気の入口と出口の2か所を開けましょう

あなたの施設ではどう換気しますか？

■ 換気のマイルールを決めましょう

- ・室内空気中の化学物質濃度を低くするには、化学物質の少ない屋外の空気と室内の空気を入れ替えるための換気がとても重要です。
- ・そこで、どんな時に換気をするのかルールを決めて、それを実行していくことで、確実に換気ができるようにしましょう。
- ・換気の方法やタイミングは施設の構造や管理状況により異なりますので、施設の状況に応じて、ルールを決める必要があります。

■ 保育所や児童館の場合 ■

お昼寝中や食事中など活動内容によっては窓を開けるのに不都合な場合があります。

施設の活動内容に応じて無理のないタイミングを考えましょう。



■ 図書館などの場合 ■

- ・空調機がない場合の換気
主に子供が利用するエリアだけでも、近くの窓を開けて積極的に換気しましょう。
- ・空調機による換気
二酸化炭素濃度を測り換気量の調整をする場合は、在室人員が少ない時にも換気量を減らし過ぎないように注意しましょう。

保育所の換気のマイルール例 1

- ・朝、こどもが来る前
 - ・食事後とおやつ後
 - ・お昼寝後
 - ・お散歩後
- 南側の窓と階段の窓を3分開ける

学童クラブの換気のマイルール例

- ・基本的に窓は開けておく（網戸しめる）
暑い日（30℃以上）寒い日（18℃以下）は、
 - ・こどもが来る前（12時、土曜日は8時）
 - ・昼食とおやつ後
- 1時間ごとに廊下奥と各部屋の窓を1分開ける

保育所の換気のマイルール例 2

- ・いい天気の日には窓を開けておく
 - ・冷暖房時はロスナイ換気使用
 - ・食事後とおやつ後、お昼寝後
- 各部屋と廊下の扉、事務所の窓を1分開ける

図書館の換気のマイルール例

- ・朝、開館前の清掃時
 - ・10時・12時・14時・16時
- 1階：西の窓と東の窓
2階：南の窓と事務所の窓
- ※強風・雨天中止

子供が利用する施設と化学物質

私たちの身の回りでは、建材、家具、身近な製品など様々な物から揮発性の化学物質が放出されています。一般に揮発性の化学物質が人に与える影響は、大人よりも子供のほうが大きいと考えられています。子供が長時間滞在し、利用する施設においては、化学物質による影響を防ぐために、室内の空気に注意を払う必要があります。

※ 揮発しやすい化学物質を含む身近な製品

油性・水性マーカー、新しい本、ワックス、防虫剤、殺虫剤、芳香剤、消臭剤などこれらを使用した後は、より積極的な換気が必要です。

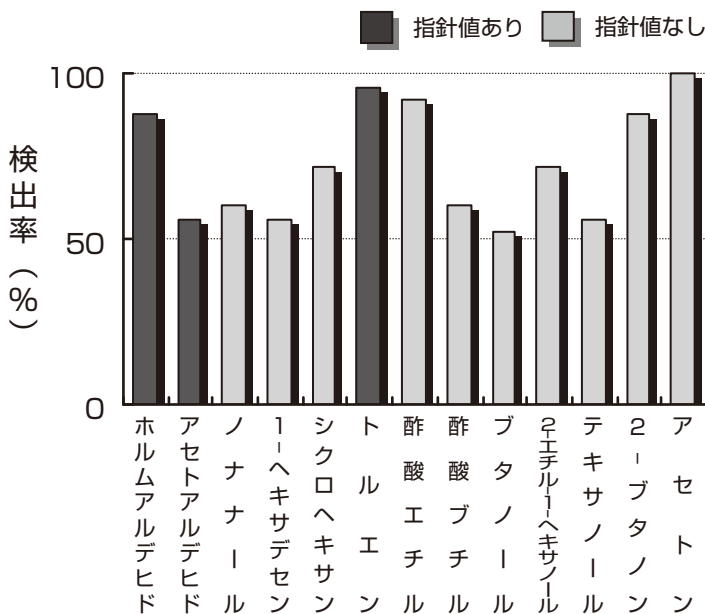


室内空気には様々な化学物質が含まれています

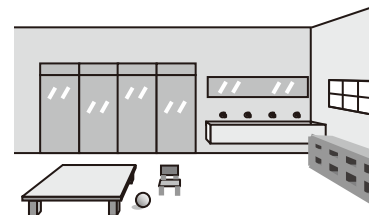
厚生労働省は健康影響があるものとして室内空气中化学物質の室内濃度指針値を13物質について定めています。

また、指針値のない化学物質であっても、化学物質の濃度が高くなれば健康影響を与える可能性があります。

指針値のある化学物質についてのみ対策をすれば、室内空气中の化学物質による健康影響を防ぐことができるというわけではありません。



平成22~24年度東京都福祉保健局調査より子供が利用する7施設の計25地点中、半数以上の地点で検出された化学物質
(濃度をあらわしたものではありません)



室内空気中の化学物質濃度と換気

建材や家具などから発生する化学物質や、人の活動によって室内空気に放出された化学物質は、室内にたまっていきます。

たまった化学物質を減らすには、空気を入れ替える「換気」が効果的です。

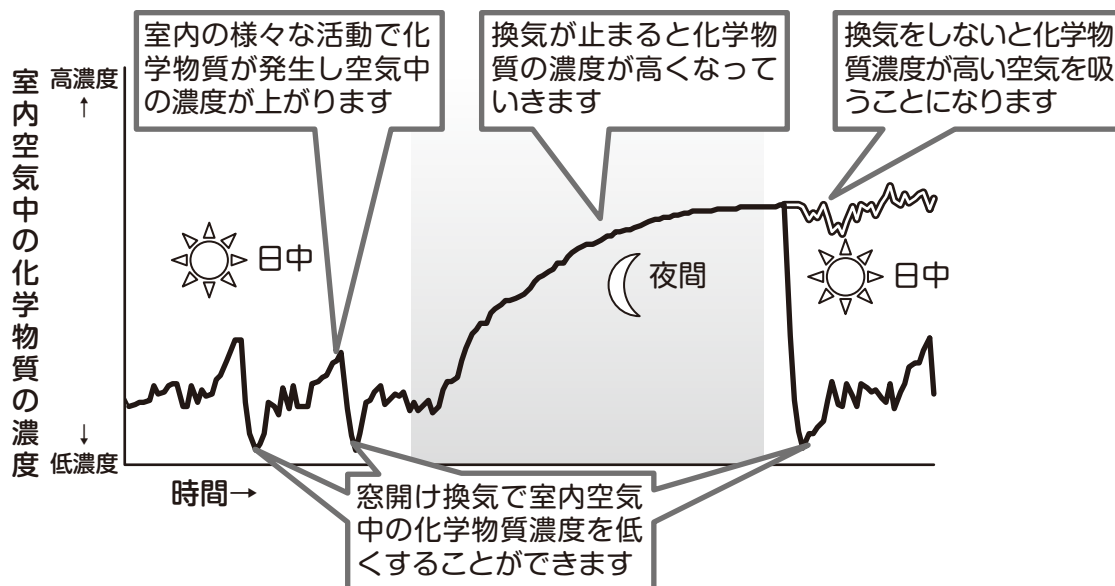


図 室内空気中の化学物質濃度の推移の例

特に、夜間は換気がされず化学物質の濃度が高くなることもあり、朝に換気をしないと、化学物質が部屋にたまり濃度が高くなった空気を吸うことになります。

人がいる時間帯に換気が不足すると、部屋にいる人は室内空気中で高い濃度になった化学物質を吸うことになります。

部屋を利用する時間帯は、積極的に窓開け換気をすることで、化学物質の濃度を低い状態に維持することができます。

※こんな時は要注意

外の空気が悪いときには、換気は必要最小限にしたほうがよいこともあります。

- ・花粉が大量に飛散しているとき（2月下旬から4月下旬まで）
 - ・光化学スモッグ注意報等が出ているとき（5月から9月）
- など、情報を収集して、換気をするタイミングの参考にしましょう。

◆東京都福祉保健局 東京都の花粉情報

http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj_kankyo/kafun/
テレホンサービス：03-3233-1187（イイハナ）

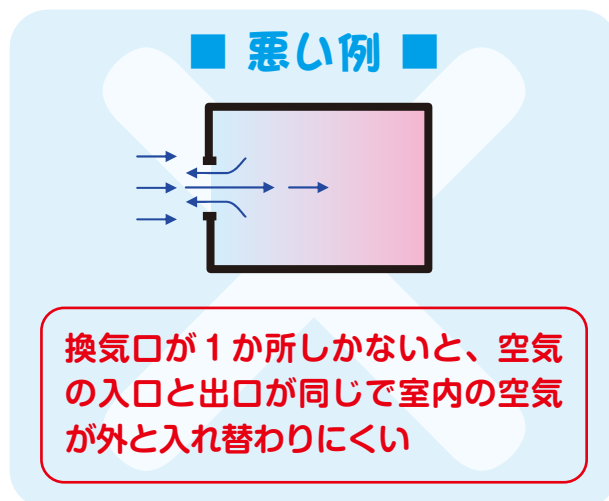
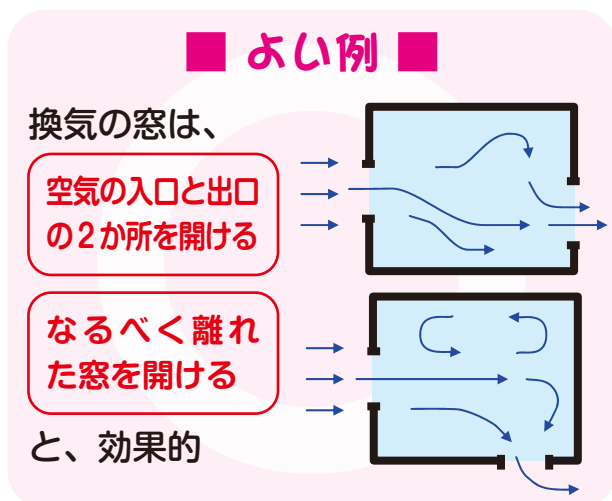
◆東京都環境局 光化学スモッグ注意報等の発令状況

<http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/>



効果的な換気の方法

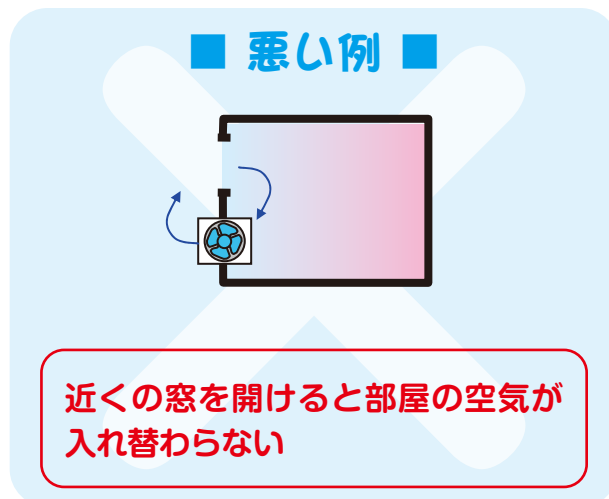
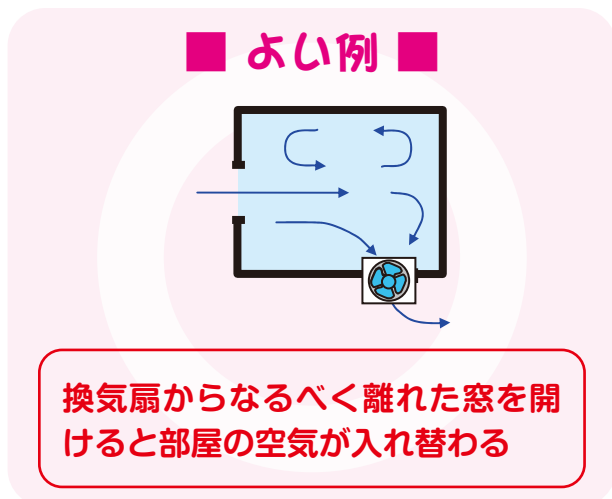
○ 窓開け換気の場合



大きく窓を開けて短時間で部屋の空気を入れ替えれば、暖房時にも一時的に室温は下がりますが、天井や壁など、室内自体が暖まっていますので、比較的早く元の温度に戻ります。冷房時においても同様です。

○ 換気扇を動かす場合

新鮮な空気が部屋に入るよう、排気する場所から離れた窓を開けましょう。



○ 24時間換気装置は止めないで

平成15年以降に建てられた新築施設等では、24時間換気設備が設置されています。最低限必要な換気ですので、夜間も止めずに動かしてください。

○ 全熱交換器（ロスナイ、ベンティエールなど）の使い方

全熱交換器は、排気の熱を使って、給気の温度を室内と同じ温度に近づけてくれる装置です。室内の温度への影響を少なく換気をすることができます。

もし、換気スイッチに全熱交換器と書いてある場合は、暖房や冷房をしているときには有効に使いましょう。

やりやすく、施設に合った 換気のタイミングを考えましょう

○1日の使用開始前

夜間、換気がされないために化学物質が高い濃度になった空気を子供が吸う事のないよう、部屋を使い始める前に換気しましょう。

○日中の活動時間中

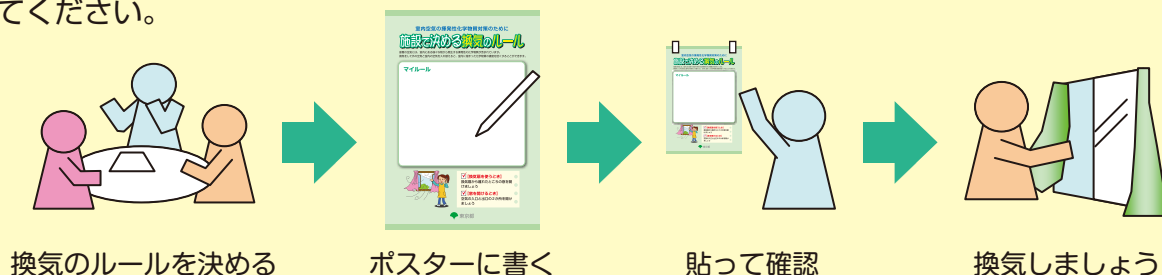
1時間に1回程度の換気ができるとよいでしょう。

■ おすすめする換気のタイミング ■

- 朝、部屋を使い始めるとき…………… **おはよう換気**
- おやつやお食事の後…………… **ごちそうさま換気**
- お昼寝の後…………… **よく寝た換気**
- 遊びがひと段落ついたとき…………… **次なにしよう換気**
- 外で遊んで戻ってきたとき…………… **ただいま換気**
- お絵かきをしたとき…………… **じょうずによく描けた換気**

■ ポスターにして貼りましょう ■

表紙を切り取るかコピーして、「マイルール」に施設で決めた換気のルールを記入し、事務室など施設の維持管理をする人の目に触れるところに貼って、快適な環境づくりにお役立てください。



東京都福祉保健局 室内環境保健対策 http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kankyo/kankyo_eisei/jukankyo/indoor/

室内空気の揮発性化学物質対策のために
施設で決める換気のルール

編集・発行 東京都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課
電話 (03) 5320-4493 (直通) 登録番号 (25) 445