



## 安心・快適な加湿と換気

### 加湿、換気の効果

適度な湿度は、のどや気管支の粘膜の乾燥を防ぎ、ウイルスを体内に侵入させにくくします。さらに、湿度が高いほど、口から出た飛沫は乾燥しないため、小さくなりにくいので、拡散しにくくなるという研究結果もあります。

湿度40%以上となるよう加湿を行きましょう。

また、室内の空気は、ウイルス以外にも時間の経過とともに、人、室内の建材や備品、機器等から発生する物質等により汚染されます。換気設備の稼働や定期的な窓開けにより、室内の汚れた空気を排出し、新鮮な外気を取り入れることで、室内の空気環境を清浄に保つことができます。

冬季は、換気により湿度が低くなりますが、以下のチェックポイントを参考に、適切な換気と、それに応じた適切な加湿を行きましょう。



### 加湿のチェックポイント

加湿をするための方法として加湿器がありますが、加湿方式に応じて適切に管理を行わないと、繁殖した細菌やカビが室内に飛び散り、肺炎の原因になることがあります。

加湿方式	●蒸気式	●気化式	●超音波式
特徴	加湿能力が高く、比較的清浄	急速な加湿が難しく、大きな空間では大風量が必要	低温時の加湿能力が高いが、水中のミネラル分や雑菌が飛散
管理	水が蒸発する際の残留物が固着するため、定期的な除去が必要	雑菌が増殖するため、フィルターの定期的な清掃が必要	増殖した雑菌が水分と共に飛散するため、こまめな水替えや清掃が必要

### 換気のチェックポイント



#### ●窓開け換気の場合

■ **よい例** ■

換気の窓は、  
 空気の入口と出口の2か所を開ける

なるべく離れた窓を開けると、効果的

■ **悪い例** ■

換気口が1か所しかないとき、空気の入口と出口が同じで室内の空気が外と入れ替わりにくい

#### ●換気扇がある場合

■ **よい例** ■

換気扇からなるべく離れた窓を開けると部屋の空気が入れ替わる

■ **悪い例** ■

換気扇の近くの窓を開けると部屋の空気が入れ替わらない

※24時間換気設備は常時稼働させましょう

【この記事に関するお問合せ】生活環境安全課 環境衛生担当

このマークは、目の不自由な方などのための「音声コード」で、コードの位置を示すために切り込みを入れてあります。専門の読み上げ装置で読み取ると、記事内容を音声で聞くことができます。

