



レインボー通信

No.44 2020.11.30 発行

新型コロナウイルス
対策シリーズ

寒い時期の換気はどうしたらいいの？

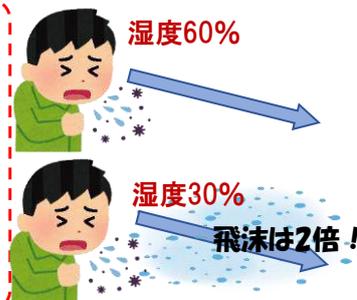
窓の開ければなほは寒い！

インフルエンザの本格的な流行の時期がやってきます。現在、新型コロナの流行も深刻化しており、心配は続きます。感染症予防として、部屋の換気はとても重要です。これからどんどん気温が下がり、窓全開の換気は一気に室内の温度がぐっと下がってしまいます。この冬は、室温を下げ過ぎず、上手に換気をしていきましょう。



ウイルスは低温・乾燥が大好き！

一般的な風邪、インフルエンザ、新型コロナのウイルスは、飛沫と共に広がります。人が1回咳をすると10万個、くしゃみで100~200万個の飛沫が口から出ているという調査もあります。湿度30%と60%で比較すると、湿度30%では飛沫の拡散が2倍以上多かったという結果が出ています。低温で乾燥した環境では、飛沫が浮遊し、広がりがやすくなります。換気をすると、湿度が下がりますので、乾燥対策もしっかりしましょう。



温かさを保ちつつ、換気しよう！

- ・30分に1回、窓を全開にして空気の入替えをする。
- ・常時、窓を少し開け、室温は18℃以上を目安に暖房する。
- ・換気扇を常に回す
- ・暖かい空気は天井の方にたまるので、エアコンの暖房は風の向きを下へ向けたり、サーキュレーター(扇風機)を利用しましょう。
- ・窓がない部屋や室温を下げたくない場合は、**2段階換気**をしましょう。(右下図参照)



乾燥対策もしよう！

乾燥すると、肌やのどの粘膜も乾き、防御機能が低下し、感染しやすくなります。部屋に加湿器を置く、肌の乾燥に保湿剤を使うなどの対策をしましょう。



まとめ・・・予防の基本もお忘れなく！

室温を下げずに換気しよう

- 30分に1回の窓開け

または、

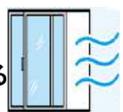
常時、窓を少し開ける

- 換気扇を常に回す

- 窓がない場所は

2段階換気で！

- 加湿・保湿対策も！



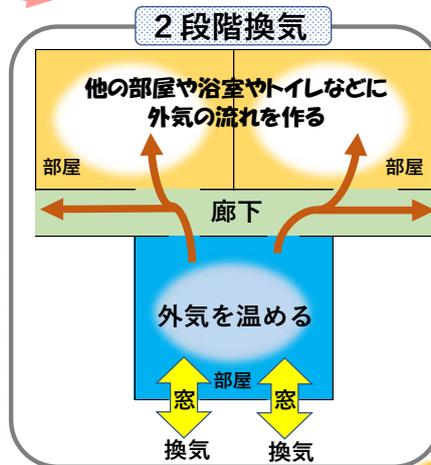
換気しよう



こちらも継続しよう！

- マスクの着用 (2歳未満は避ける)
- 手洗い、消毒
- 咳エチケット
- 人と人の距離を確保
- 3密を避ける

室温を下げずに換気するなら



☆ ご予約・お問い合わせ ☆

いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」

住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地

TEL：079-490-2064 (専用電話)

FAX：079-490-6682

*詳しくは「いなみ虹保育園HP」

「稲美町HP」をご覧ください。



今年は大変な1年でしたが、そろそろ終わり・・・。経験したことのない生活が継続しています。新しい生活、生き方を考えさせられました。来年も無事に暮らせますように。今年もお読みいただき、ありがとうございました。