

冬の湿度管理をしていますか

湿度は40%～60%の間を目安にして、管理しましょう。

東京の冬は夏に比べて、湿度が低くなります。
湿度が40%より低すぎると、のどや気管支の粘膜が乾燥し、のどを痛めたり、風邪のウイルスが体内に侵入しやすくなります。また、インフルエンザウイルスは、湿度が低い方が生存しやすい性質があります。



チェック

温湿度計を使って湿度管理に努めていますか

同じ温度でも湿度によって空気の快適さが変わり、湿度が高いと暖かく感じます。

適切な湿度に調節するには温湿度計で定期的に確認してください。



電気式温湿度計

チェック

適切な加湿を行っていますか

開放型のストーブは燃焼により水蒸気を発生するので、通常は加湿を必要としません。加湿が必要となるのは、エアコンや電気ストーブ、FF式(強制給排気式)暖房器などの暖房器具の使用時です。ただし、住宅内では、調理や入浴、洗濯物の乾燥などで自然と湿度が上がることがあるので、温湿度計で計ってから加湿すると良いでしょう。

1時間使用した場合の水分発生量



6～8畳用の
開放型ストーブ



チェック

加湿器は定期的に掃除し、タンクの水もこまめに交換していますか

加湿器の水やタンクに繁殖した細菌やカビなどが室内にまき散らされると風邪に似た症状が出る場合があります。加湿器内のタンクの水は毎日取り換え、タンクの内部やフィルターなどを定期的に清掃しましょう。

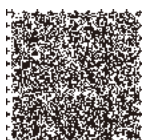
チェック

窓や壁などで結露している場所はありませんか

結露とは、空気が冷たい窓ガラスや壁に触れると温度が下がり、空気中の水蒸気が集まって、水滴がつく現象のことをいいます。

結露した水はカビが生じる原因となることがあります。

窓などに結露した水はこまめにふき取り、窓の下部にある排水口も清掃して、結露した水を屋外に出すようにしましょう。



【この記事に関する問合せ先】生活環境安全課 環境衛生担当

2022年11月発行 登録番号(4)3

編集・発行 東京都多摩立川保健所 企画調整課 企画調整担当
東京都立川市柴崎町2-21-19 ☎042-524-5171(代表)

印刷 システム印刷株式会社
東京都日野市高幡1012-13

東京都



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷物の端にリサイクルマークです。
また、石油系顔料を含まないインクを使用しています。