

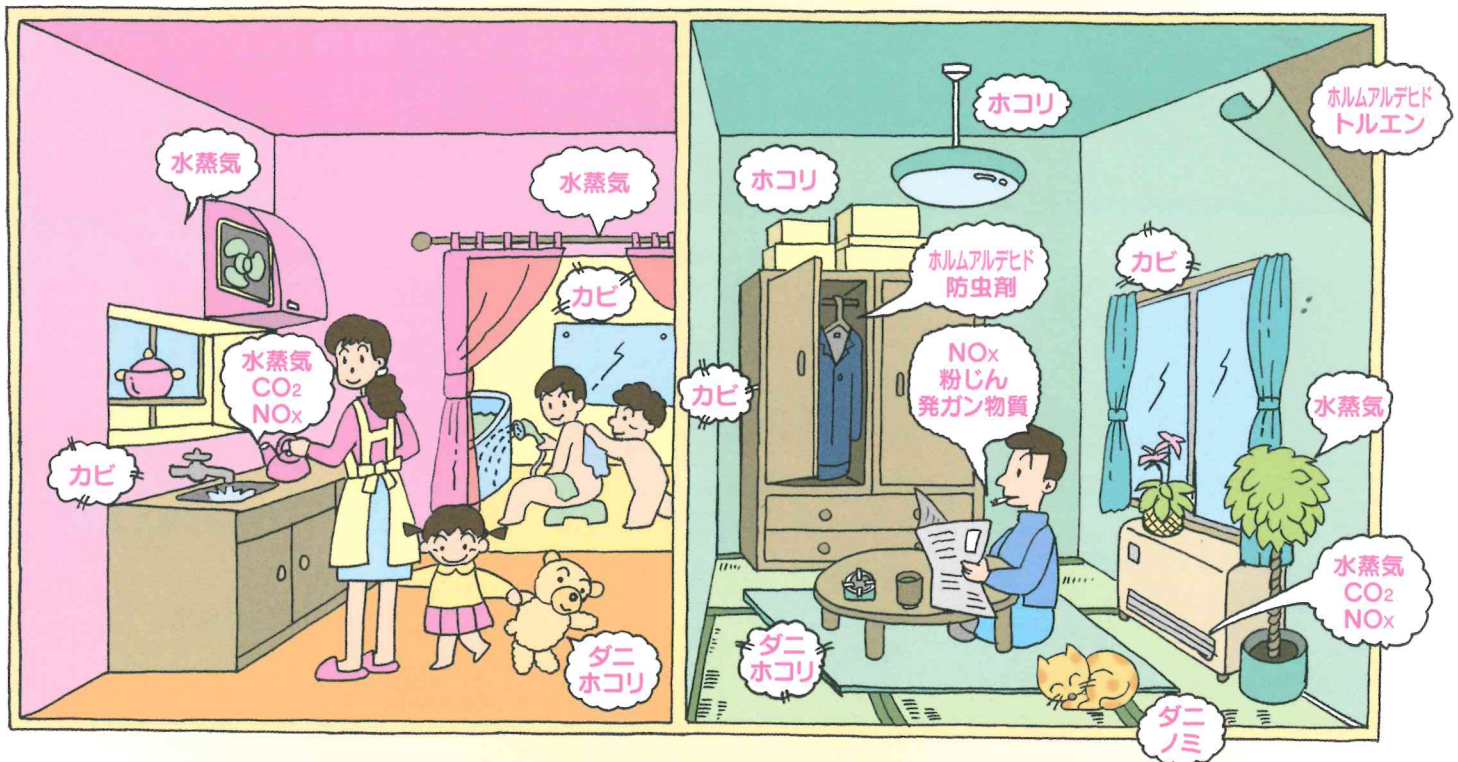
さわやか住まい

Make Up

健康のためのポイント

最近の住まいは気密性が高まり、冷暖房がよく効いた快適なものになりました。しかし、閉めきって生活する時間が長くなったことで、生活空間を汚す物質が排出されず室内にたまりがちです。これらは、ダニやカビの発生、アレルギー疾患の原因の一つであるハウスダストの増加などにつながります。

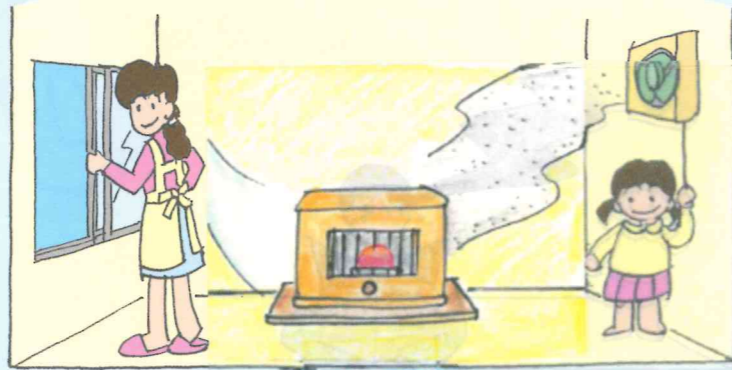
生活空間を汚す物質



生活空間を汚す物質を一掃するには、こまめな換気と掃除が基本です。
面倒なようですが、短時間で効果の上がる方法を知り、
さわやかで健康的な住まいをつくりましょう。

換気のとときは…

空気の入口(窓)と出口(換気扇)を開けて空気の通り道をつくりましょう



掃除のとときは…

窓を開けて舞い上がるホコリを排出しましょう



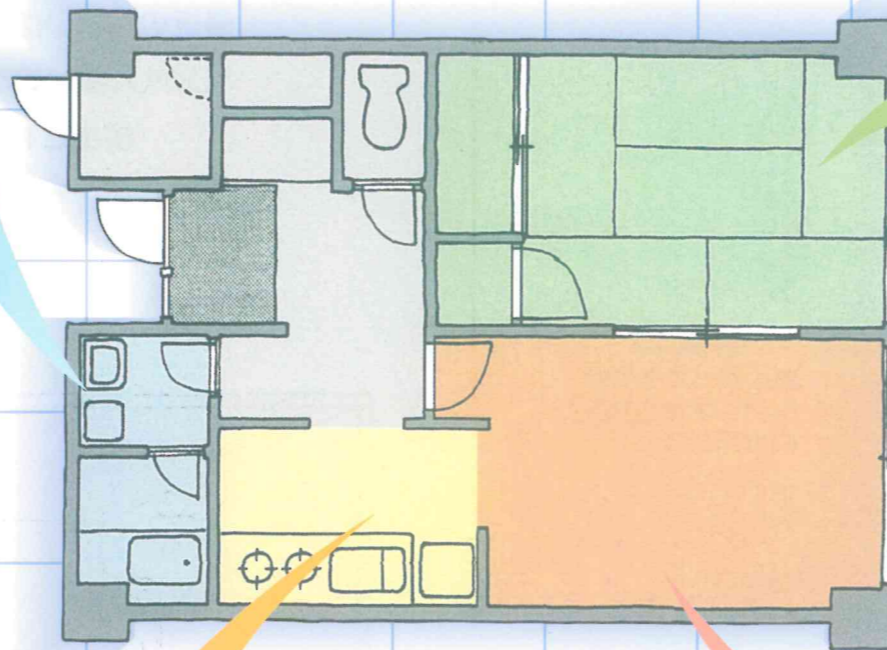
浴室・洗面所

湿気と石鹸かすの除去

問題点 ●入浴時に発生する多量の湿気と石鹸かすがカビのもと。
●洗濯機、衣類乾燥機の使用は多量の湿気が発生。

- ① 最後に入浴した人は、壁や床の石鹸かすをブラシでさっと洗い流しましょう。
- ② 入浴後は浴室が完全に乾くまで(2~4時間くらい)換気しましょう。最後に入浴した人が壁の水滴を拭き取っておくと早く乾きます。
- ③ 入浴中は洗面所の扉をしっかり閉めましょう。洗面所に多量の湯気がもれています。
- ④ 衣類乾燥機の使用中は換気扇を回しましょう。多量の水蒸気が室内に排気されます。

居室別メイクアップ法



寝室

ふとんの湿気の追放

問題点 ●一回の睡眠でコップ一杯の水分が発生。
●ダニは湿度と栄養(人のフケや垢)と潜り込む場所があれば増加。ダニにとってふとんは天国。

- ① ふとんはこまめに干しましょう。ふとん乾燥機も便利です(使用中は換気を忘れずに)。乾燥後は、ふとんをたたきより表面の掃除機がけがダニの駆除に有効です。
- ② ふとんの上げ下ろしの時は、窓を開けましょう。ほこりやダニが舞い上がります。
- ③ 押入は、すのこを敷いたり、襖を少し開けて、中の湿気を追い出しましょう。押入内はふとんの湿気がたまっています。
- ④ 畳は、1畳あたり1分を目安に念入りに掃除機をかけましょう。
- ⑤ 畳は湿気を含みやすいので敷物厳禁です。

台所

湿気とガスと悪臭は直ちに処理

問題点 ●煮炊きや食器洗いで多量の水蒸気が発生。
●ガスコンロから二酸化炭素や窒素酸化物などのガスが発生。
●食品や食べ物くずの管理が悪いと、悪臭や害虫が発生。

- ① 煮炊きや食器洗いなど台所仕事の時は必ず換気扇を回しましょう。
- ② 三角コーナーや排水口の食べ物くずは、水気を切ったらすぐに蓋付きごみ箱に捨てましょう。
- ③ 冷蔵庫は、月に一度は中を整理して消毒用アルコールで拭きとりましょう。

居間

こまめな換気と掃除

問題点 ●開放型(排気が室内に出る型)ストーブは多量の水蒸気と有害ガスが発生。
●食べ物かすや人の垢はダニの好物。カーペットはダニの温床。
●室温や湿度が高いと、窓などに結露が発生。結露はカビのもと。
●たばこは発ガン物質と粉じんを多量に発生。

- ① 冬期に開放型ストーブを使う時は、1時間ごとに2~3分程度窓を開けて空気を入れ換えましょう。
- ② 窓の結露は、そのつど拭きとりましょう。スポンジを使うと便利です。
- ③ カーペットは1㎡あたり30秒を目安に念入りに掃除機をかけましょう。
- ④ 夜の家族団らんで発生した空気の汚れや湿気は、寝る前5分の換気で排出しましょう。

さわやかな住まいを支える機器

便利な機器も使い方が悪かったり手入れをしないと、効果がないばかりか生活空間を悪化させる原因になります。

換気扇

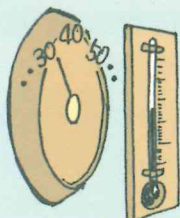
汚れがひどくなると換気能力が低下します。早めに掃除しましょう。

エアコン

フィルターを洗い、カバーをはずして熱交換部分に掃除機をかけましょう。

温度計と湿度計

部屋の温度と湿度の状態を知るために設置しましょう。



温度 暖房期17～22℃
冷房期25～28℃
湿度 40%～60%

換気口

常に開けておきましょう。(雨が入り込む時は閉める)

加湿器または除湿器

湿度計で確認して部屋の湿度が40%～60%になるように使しましょう。

空気清浄器

たばこなどの粉じんは取り除けますが有害ガスは取り除けません。やはり換気は必要です。

開放型ストーブ

1時間ごとに2～3分間の窓あけ換気をしましょう。

住まいの衛生に関するご相談は

大田区保健所生活衛生課 環境衛生担当

東京都大田区大森西一丁目12番1号(大森地域庁舎 6階)

TEL.03-5764-0694 FAX.03-5764-0711