新型コロナウイルス感染症対策＜冬バージョン＞

２０２２．１２．１　保健室

①換気について

室温を保ちながら窓を開ける２つの方法

室温を保ちながら窓を開ける２つの方法

では室温を保ちながら、窓を開けるにはどうしたらいいのでしょうか。以下の２つ方法があります。

（1）１時間に２回程度、窓を大きく開ける方法　（2）窓を少しだけ 常時開けておく方法　両方に共通しておすすめなのが、「間接的な換気」です。

（1）１時間に２回程度、窓を大きく開ける方法

１時間に２回程度、窓を大きくあける

自分のいる部屋の扉は閉めて、隣の部屋などの窓を１時間に２回程度ガッと開けて、その部屋の空気を入れ替えます。窓を閉めた後、境のドアやふすまを開けて、部屋同士の空気を入れ換える方法です。

（2）窓を少しだけ 常時開けておく方法

「少しだけ常時換気」の方が室温を保ちやすい

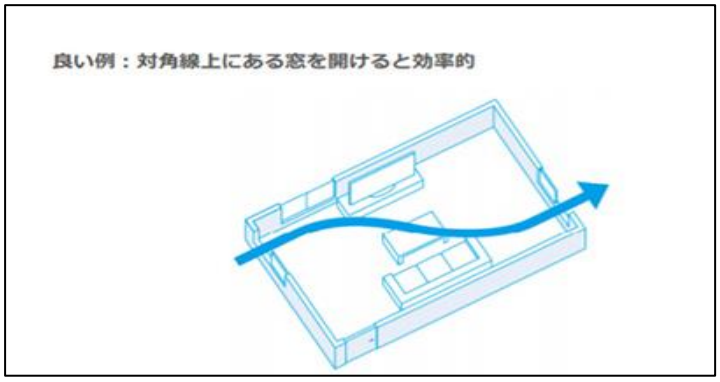
部屋同士の扉を開けたまま空気が通るようにして、遠い部屋や廊下の窓を少しだけ常に開けておく方法です。どちらかというと「少しだけ常時換気」の方が室温を保ちやすいようです。室内と外の温度差が大きければ大きいほど、たくさん空気が入れ替わります。そのため、外が寒ければ寒いほど、開けるのは、少しで大丈夫です。あまり寒くないときは、10cm 以上開けるのが良いということです。　いずれにしても、何が何でも換気をしなければと無理に窓を開けると、結局、寒くて諦めてしまうと思います。それぞれの状況に応じて工夫しながら適切に、無理ない範囲で換気をすることが大切です。

まとめてより小分け

窓を開けて行う換気は１時間に 10 分程度が目安で、１回で 10 分換気するよりも２回に分けて５分ずつのほうが効果的です。

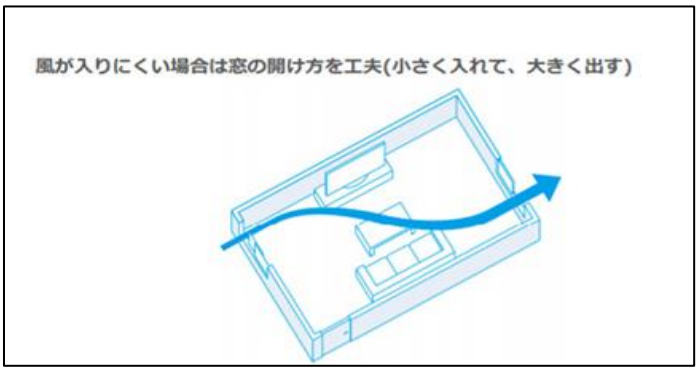
対角線で開ける

窓は開ける時は、対角線上にある２か所を開けると空気の通り道ができて効率的です。



風は小さく入れて大きく出す

また風が入りにくい場合は風の入り口を小さくすると勢いよく入ります。入り口は小さく、出口は大きくが基本です。



では、窓が１か所しかない場合や窓がない部屋の場合はどうするのか？
扉を開けたり扇風機や換気扇を活用したりすると換気ができます。

②加湿方法について

- 加湿器
- 霧吹き
- 濡れたタオルを干す
- バケツに水をはる

※適度な湿度　４０％～７０％

五小では、冬の期間は、“加湿用の霧吹き”を使用します。休み時間等にカーテン等に吹きかけて湿度を保つようにしましょう。