

こんにちは(#^.^#) 『ケアセンターなごみ』です。

今回は加湿についてお話ししたいと思います。

寒くなってくると乾燥してきますね(>_<)

なぜ加湿をした方が良いのか簡単にお話をしていきたいと思います。

加湿の効果・メリット

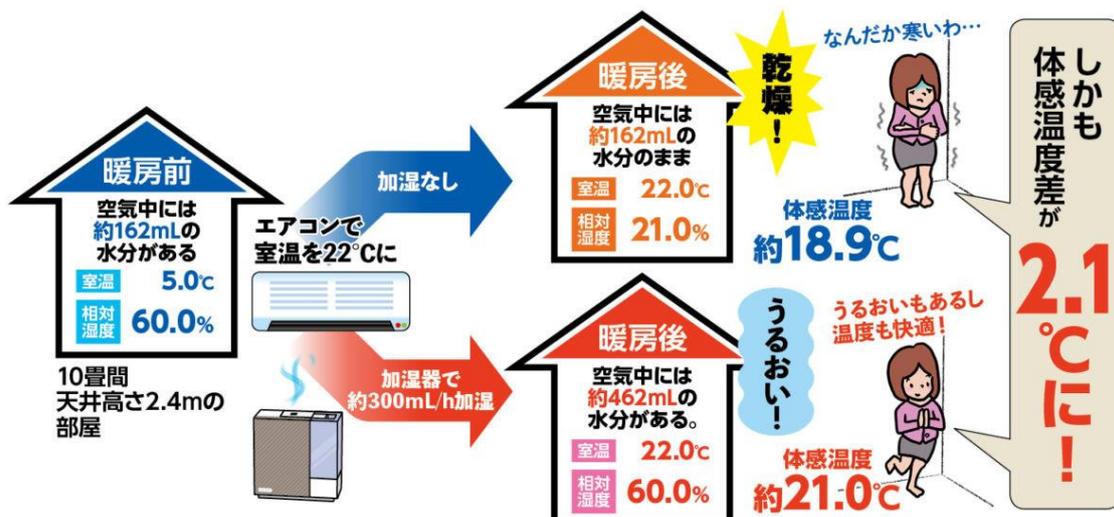
- ・お肌や喉、髪の毛を乾燥から防ぐ

喉の乾燥を防ぐことで風邪予防になる

- ・ウイルス感染対策

湿度が高いと飛沫の範囲が抑えられる

- ・体感温度が上がる



湿度 30%と 60%では体感温度は1～2℃違うと言われている

・ドライアイ対策

等、他にも沢山あるようですが代表的に言われているものを挙げてみました。



加湿をするためには、加湿器を使用すると思いますが、置き場所によっても加湿器の効果が発揮できない場所もある為、ただ置くだけでは無く、場所も重要ということです！

加湿器を設置するポイント

部屋から湿度が流れ出ていかないように、空気の流れを考えて設置する。加湿器からの水蒸気が部屋に充満するようにするため、低い位置に設置した方が良い。30 cmほど床から場所が良いようです。

～加湿器を置かない方が良い場所～

・壁、家具、家電製品の近くは避ける

ミストや水蒸気の影響でカビが繁殖したり、家電が劣化して故障してしまいます恐れがある。

- ・換気扇やドアから遠い所に置く

加湿器からの水蒸気が室外に出て行ってしまふ。

- ・窓から離しておく

窓は湿度が低く、加湿器からの水蒸気が冷やされ結露してしまう可能性がある。

- ・エアコンの温風が直接当たる場所に注意

直接温風が当たると、加湿器の湿度センサーが正常に働かず加湿しすぎる可能性がある。

加湿器がない場合の加湿法

- ・洗濯物の部屋干し
- ・お風呂場の扉を開ける
- ・お湯を沸かす
- ・水が入ったコップを置く
- ・部屋に霧吹きをする
- ・観葉植物を置く
- ・石油ヒーターを使用
- ・床や窓を水拭きする
- ・キッチンのシンクにお湯をはる
- ・カーテンを洗って干す
- ・濡れタオルを振り回す



上手に加湿をし、風邪予防をして、これからの寒い季節を元気に過ごしまししょう

