

一年を通じて最も寒いこの季節はどうしても部屋の中で長い時間過ごすことが多くなります。

そんな中で生活をしているとどうしても部屋の空気は汚れがち。最近では空気清浄機も普及していますが、埃や塵などはある程度きれいにできても、窓を開けての換気に勝るものはありません。

今回は換気を行うことのメリットをまとめてみました。

●空気清浄機にできないこと

空気清浄機の性能は年々進化を続けほこりやダニなどの他、においやPM2.5などの有害物質を除去するにまでに至りました。

一方で近年は建物の気密性が上がり、かつてのように通気性を確保できる家屋も少なくなりました。そのような環境が増える中、二酸化炭素の排出や上昇した部屋の室温を下げるためには、窓を開けての換気は必要不可欠です。

二酸化炭素が上昇する事で脳への酸素量が減少し、意識低下や吐き気、頭痛を引き起こすことがあります。また、ガスやストーブを使用する際の不完全燃焼による一酸化炭素中毒がこの季節は多く報道されます。

このような場合、外気を取り入れる「自然換気(特に二箇所以上の窓を開けた「風力換気」)」が大切です。

●効果的な換気の方法は？

必ず「取り入れ口」と「逃げ口」の二箇所を最低でも設けて換気をしましょう。

この二箇所がまんべんなく新鮮な空気が行き渡りやすい対角線上にあるのが理想的です。

換気時間は6~8畳の平均的な部屋で一回につき5分程度が目安とされています。

効果的な換気は室内の湿気を取り除き、結露やカビを防止することにもつながります。

ただし、マンションなどで窓の数が少ない場合などは、換気扇を併用するなどして工夫をする必要があります。



参考サイト：<http://matome.naver.jp/odai/2139687628268579401>



生あくびは酸素が低下している合図です！注意しましょう！！