

Suzuka-COOL CHOICE News

室温を暖かく保ちながら換気する上手な方法を知っていますか？



新型コロナウイルス感染症の流行で、室内を換気する意識が高まっています。寒い冬は、換気をためらってしまう方も多いかもしれませんが、ちょっとした工夫で、部屋の暖かさを保ちながら換気をすることができます。

おうちでできる、冬の換気のポイントは？

厚生労働省では、室温18度以上かつ湿度40%以上を保ちながら換気することを勧めています。

ウイルスは寒くて乾燥した場所で活発になるといわれています。

多くの研究結果から、室温が健康に影響を与えることが分かっており、WHO（世界保健機関）は室温18度以上を強く勧めています。湿度は40%を下回ってしまうと、ウイルスの活動が活発になるといわれています。

室温を保つためには、今いる部屋の窓を開けるのではなく、誰もいない部屋の窓を開けて外の空気を取り入れ、部屋のドアを少し開けて換気する「二段階換気」という方法もあります。今いる部屋に直接外の冷たい空気が入るのではなく、ほかの部屋を経由して少し暖められてから入ってくるので、室温を維持するのに有効です。

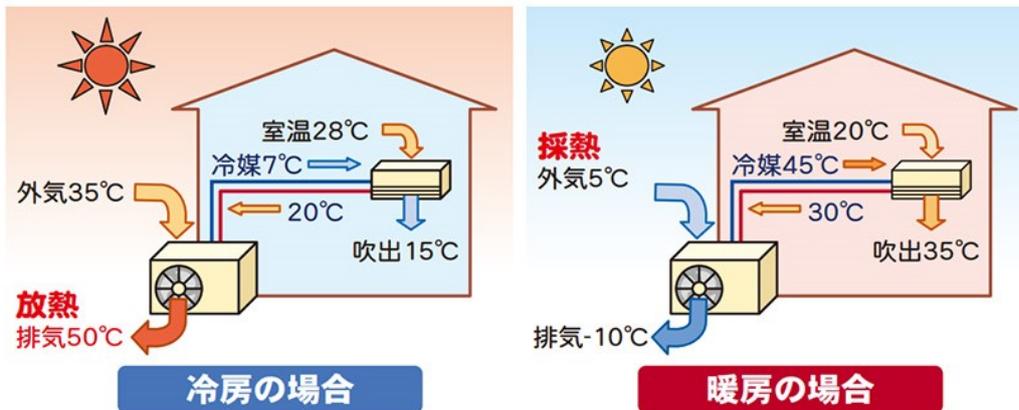
換気をするときの暖房器具の効果的な使い方は？

暖房器具を置く場所は、開けた窓の近くが効果的。外からの冷たい空気がすぐに暖められるので、室温が下がりにくくなります。ただし、ストーブなどを置く場合は、カーテンなど燃えやすいものには近づけすぎないように気をつけてください。

換気しながら暖房できる、換気機能付きのエアコンに買い替えるのも一つの方法です。

換気をするときの暖房器具の効果的な使い方は？

省エネで部屋を暖められる暖房方法として、ヒートポンプ式のアエアコンや床暖房があります。ヒートポンプとは、少ないエネルギーで外気から熱を集めて圧縮し、大きな熱エネルギーにする仕組みのこと。つまり、光熱費もCO2排出量も抑えられます。



注) 図中の温度はイメージです。

それから、エアコンを使うときに気を付けたほうがよいのは、室外機のまわりに風通しを妨害するものを置かないこと。熱エネルギーとなる外気を取り込みにくくなります。

また、フィルターにほこりなどが詰まっていると、暖められた風が出にくくなり、余分な電力を消費してCO2の排出量も増えてしまいます。

室外機のまわりには物を置かず、フィルターは定期的に掃除をすることが、エアコンをおトクに使い続けられるポイントです。

取材協力：一般社団法人 日本冷凍空調工業会

※本文については、環境省のCOOL CHOICEホームページの記事を引用しております。

環境省が開発しているクールチョイスアプリのダウンロードはこちらから！！



<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.env.ondankataisaku>



<https://apps.apple.com/us/app/cool-choice/id1182905522?l=ja&ls=1>