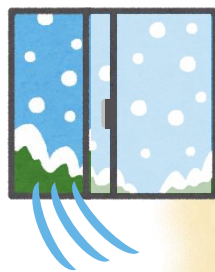


冬も換気

を**継続**しよう！



換気って…？



外の空気を
取り入れる

室内の空気を
追い出す

室内の空気中の
汚染物質を
追い出す
& 薄める

室温を18°C以上に保つと…

呼吸器系や心血管系の病気になるリスクが減ると言われています。
心血管系の病気とは？…例えば心筋梗塞や心不全、脳卒中など

冬の室温が高い北海道は、冬の死亡リスクが一番低いんだって！



寒い日も暖かい部屋で過ごす**換気のコツ**

コツ1 暖房器具を使いながら窓は少し開けて、**常時換気**

コツ2 自動換気システムがある場合は**常時ON**

コツ3 空気の通り道（入口と出口）を作る

コツ4 暖房近くの窓を開けて、入ってくる**冷気を暖める**（火災に気を付けてください）

プラス **加湿**をしよう！
湿度は50～60%を保ちましょう

室温の目安は
18°C以上

（WHOガイドラインより）

