



湿度を快適に保つ “コツ”



乾燥しがちな冬から春にかけては、**適度な湿度 (40%~60%)**を保つことで**インフルエンザ・風邪を予防**し、肌の乾燥からくる荒れ、ドライアイなどを防ぐことができます。適度な湿度は粘膜の状態を整えます。

加湿器を使わない主な乾燥対策

●濡れタオル※毎回、清潔なタオルを使用しましょう。

バスタオルから1m以上離れた場所でも60%の湿度をキープしており、表面積の大きい濡れバスタオルは部屋中の湿度を上げるにはお勧めの方法です。



●鍋をして室内湿度UP

水分が蒸発して空気中が一気に加湿されます。



●洗濯物を室内に干す

湿度計を参考にしながら適切に管理をしましょう。

なお、ぬれタオル1本程度では、相対湿度40%を確保することは難しいという実験データがあります。



●ぬれタオルや洗濯物を干す

●居間にIHヒーターを置き鍋料理やみそ汁を作る

●観葉植物(天然の加湿器)

植物には適度な保温加湿作用があり、冷房や暖房による室温低下や空気乾燥から、私たちの身体を守ってくれる効果があります。



●バスタブ(浴槽)に水をはる

浴室のドアをあけておく。



●バスタブに湯を張り浴室のドアを開ける

●カーテンに霧吹き ※毎回新しい水を入れて使うようにしましょう。

カーテンに霧吹きで水を掛けるなどという方法もあります。

窓に梱包用のプチプチを貼ると部屋の湿気が結露にならず部屋に留まることになります。



●霧吹きで水分を空間に与える ※毎回新しい水を入れて使うようにしましょう。

1日数回、霧吹きで空間に水分を与えてあげましょう。



●マスクをしよう

マスクをする事で、自分の息で加湿出来るので肌や喉を潤す事が出来ます。

※加湿用マスクや、ほのかに香る

マスク等、様々な快適マスクも

販売されていますので、とても快適です。



●水槽を置こう

金魚や熱帯魚等の観賞魚の

水槽を設置する事で、室内を十分に加湿させる事が出来ます。

湿度が50%程保たれると言われているので、

意外と理想的な湿度対策ですよ。



湿度を上げ過ぎてもカビが繁殖しやすくなったりするのでバランスが大切です。適切な温度・湿度を湿度計で管理することをお忘れなく。



室内で快適な湿度は40~60%とされています。40%以下になると目や肌、のどの乾燥を感じるだけでなく、インフルエンザウイルスが活動しやすくなります。反対に60%以上になるとダニやカビが発生するようになります。湿度は、人間の肌感覚で計ることは難しいようです。御機能付きのエアコンで常に温度がコントロールされているような室内では、湿度に鈍感になってしまいます。湿度計を使って快適な湿度を管理したほうがよいでしょう。



0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100