

室内の換気に注意しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行を機に、換気的重要性が広く普及されました。しかし、換気が大切なのが分かっているにもかかわらず、冬場の換気は、窓を開けると…やっぱり寒いんですよね。

でも冷たい新鮮な空気を入れると頭スッキリ！気分もスッキリ！頑張って換気しましょう。

引き続きマスク着用、こまめな手洗い、室内の空気を入れかえるなど感染症対策をしっかり行いましょう。

換気のポイント

- 開ける窓は1ヶ所だけでなく、対角線上にある窓や室内のドアを開けましょう。
- 風は狭い通り口から広い通り口に流れる特性があるため、片方の窓を狭く開けることで効果的に空気の流れを作ることができます。
- 定期的に室内の窓を開け空気を入れ替えましょう。

相談医 藤崎志保子先生からのアドバイス



感染リスクを下げるには寒い冬でも換気が必要です

短時間窓を全開にするより、一方の窓を少しだけ開けて常時換気を行うだけでも室内と外の温度差によって空気を入れかわります。

この方法でも十分な換気になり室温の急な低下が抑えられます。

★ 栄養 コーナー ★

感染症予防によく効く栄養素・・・ビタミンA

ビタミンAは抗酸化ビタミンの1つで、免疫細胞の働きを活発にします。

そのためウイルスの感染予防や、鼻づまりや喉の痛みなどの症状にも効果が期待できます。

ビタミンAが多く含まれる食材で、GHや施設の献立に出るのがほうれん草です！ 体のためにも、できるだけ残さず食べるようにしましょう。

