



訪問看護新聞

師走にはいり、寒さも本格的になってきました。空気も乾燥し、喉が乾燥することで、風邪をひきやすくなります。12月号は効果的な加湿についてのお話です。健康や美容に効果的な加湿のポイントをお話しします。超音波式・加熱式・気化式等ありますが、抑えるポイントは同じです。自分にあった加湿器を使用しましょう！

〈加湿器使用のポイント〉

目標は湿度40%以上に保つこと。

* 部屋の真ん中に置く、またはエアコンの対角線上に置く

* 家具から10センチ以上離す。

* 加湿器の吹き出し口が、床から30センチ以上の高さになるように設置する。

* タンクの水はカビの発生を防ぐため、水道水を毎日交換します。

* 湿度が60%以上になると結露やカビの原因となるため注意が必要です。

* 高温スチームが出るタイプのものは、やけどの恐れがあるためお子さん等注意が必要です。

〈手軽にできる加湿対策〉

* 濡れたタオルや洗濯物を部屋の中に干す

* 入浴後、浴室のドアを開けておく。

