



梅雨どきの除湿のコツは？換気で家の中を爽やかに保とう！

とにかく湿度が高くなり、家の中がジメジメしがちな梅雨。そんな梅雨に家の中を爽やかに保つには、何よりも「換気」が大切です。新型コロナウイルスの感染予防にもなるので、積極的に空気を入れ換えましょう！

梅雨を快適に過ごすために換気を極めよう

「梅雨どきは家の中の湿度を上げないように、窓を閉め切って除湿機やエアコンをかける」というお宅が多いかもしれません。

ですが、これは度が過ぎると NG！ 窓を閉めきると空気がよどみ、ホコリやカビの胞子や人が吐き出す二酸化炭素など、家の空気を汚す物質がたまってしまうからです。

また、ホコリはカビのエサにもなるので、換気はなるべく定期的にしましょう。

ですが、外の湿度が 70% を超える日は、窓をずっと開け放っていると家の中がしけってしまいます。その場合は、除湿機やエアコンの除湿機能を活用して、定期的に換気するようにしましょう。

効率的な換気のコツは？

「2カ所以上開ける」のが鉄則

いざ換気をするときは、必ず 2カ所以上の窓や扉を開けるようにしましょう。1カ所のみだと空気が流れにくく、なかなか換気が進みません。窓が 1カ所しかない部屋は、換気扇があればつけましょう。

家と体に良い湿度は 40～60%。
これを保ってヘルシーに過ごそう！

湿度が高くなりすぎると、人体だけでなく家や家具にも悪影響があります。必要に応じて除湿機やエアコンの除湿機能を使って、適切な湿度を保ちましょう。家の中の湿度を上げないコツは、ほかにも以下のようなものがあります。

■洗濯物はしっかり乾かしてからしまう

■洗濯物を部屋干しする場合は、換気するとともに除湿機、エアコンの除湿機能、浴室に干す場合は浴室乾燥機能などを活用する

■押し入れ、クローゼット、シンク下の収納スペース、靴箱など、閉め切りがちなスペースは定期的に戸を開け放って換気する

■窓、ドア、家具の裏などに結露を見つけたら、早めに新聞紙やボロ布などで拭き取る

換気を上手に行って梅雨を乗り切りましょう！

