

こんにちは。最近はずっと気温が下がり、冬の気配を感じさせるほどになりました。家でも、外でも、体調を崩さないよう温かい恰好をしてお過ごしください。

さて、皆さんはすでに暖房を使用していますか？暖房を使うこの季節は温かい空気を逃さないように、窓や扉をきちんと閉めていることが多くなっているのではないのでしょうか。すると、CO₂や乾燥等により、空気の質が下がります。そこで今回は「空気の質を上げよう」をテーマに、空気の質を保ちながら快適に過ごすポイントについて確認していきたいと思います。

なぜ空気の質をあげるのか？

私たちの身近にある空気ですが、温度や湿度、匂い、CO₂濃度、有害物質の有無で、私たちがどれだけ快適に過ごすことができるのかが変わってきます。

例えば、密閉された部屋に長時間いるとCO₂濃度は高まり、風邪をひいていけばウイルスも蔓延します。これでは、快適に過ごすことはできませんよね。

当然のことながら、空気には色や形がありません。だからこそ、自分自身で気を配っていかなくてはならないのです。



空気の質を高めるポイント

空気の質を高める、といっても、具体的には思いつきませんよね。そこで、空気の質を高める3つのポイントについて、皆さんと確認したいと思います。

【①換気】こまめな換気を心がけて！



風の入口と出口をつくと、効果的に換気ができます！

皆さんは、こまめな換気を心がけていますか？空気の巡りは気の巡り。空気がよどむと、良くない「気」もそこに停滞します。換気によって新鮮な空気を室内に取り入れ、気の巡りを良くしましょう。

また、ウイルスを外に排出してくれるため、感染症対策にもなります。冷たい風が入ってしまいますが、とくに感染症が流行するこの時期、ぜひ意識して換気を行ってください。

【②湿度】適切な湿度を保とう！

空気が乾燥していると、のどが痛くなったり、風邪に罹りやすくなります。暖房を使い始めるこの時期は乾燥から身体を守ってあげましょう。適切な湿度は40～60%です。加湿器を使用したり、洗濯ものを部屋干ししたり、霧吹きで水分を散布する等で対策をとってみてください。



【③掃除】こまめな掃除できれいなお部屋を保とう！

空気の話なのになんで掃除？と思った方もいるのではないのでしょうか。私たちが生活する部屋には埃や塵、ダニの死骸など、目には見えないゴミが空気中に漂っています。これをできる限り少なくするために、こまめな掃除が必要なのです。

例えば棚の上、ベッド周りの隙間、マットレス・布団、窓の淵等、普段あまり気にしていないような場所にも気を配って掃除してみてくださいね。

