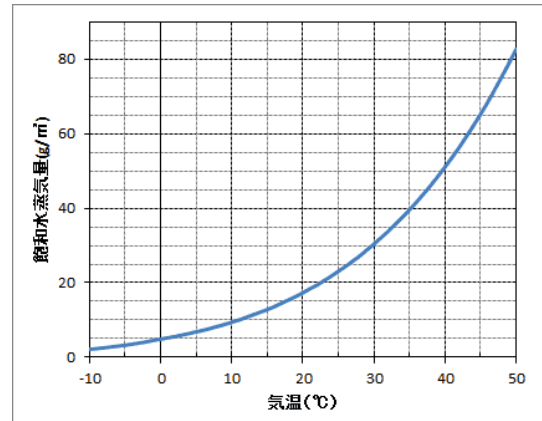


空気が乾燥しますね。加湿していますか？

## 室内の加湿について

お部屋が乾燥しないように、加湿器をかけている方は多いかと思いますが、**加湿は室温をあげる**ことで効果を発揮します！

空気を含むことのできる水分の量（飽和水蒸気量）は、空気の温度によって異なり、**温度が高いほど多くの水分を含むことができます。**



加湿をしても乾燥を感じたり、喉がカラカラになったり、咳がひどくなる時は、室温をあげるようにしましょう。

また、ウイルスは乾燥を好み、湿気を嫌うので、湿度は40%以上には保つとよいでしょう。



一般的に、冬の最適な室内の温度や湿度は

**温度 18~22°Cで湿度は 55~65%**とされています。

ただし、暑い寒い感じ方は個人差が大きいので、特に赤ちゃんがいる場合は、大人の肌感覚に頼らず温度計や湿度計で確認して調節しましょうね。

また、暖かい空気は上にたまっていきますので、どうしても足下は冷えてしまいかち。サーキュレーターなどで空気を循環させるのも効果的です。換気も忘れずに。

冬を元気に  
過ごしましょうね



参考資料: 気象庁「気象統計情報 2012 年」加湿.net、ダイキン工業「乾燥の困りごとと解決法」