



## 冬の家は空気がよどみがち。適切な換気でウイルス・カビ・ホコリなどを防いで健康に！

冬は暖房をつけるため、どうしても窓やドアを締め切りがちになります。でも、これは空気のよどみやカビ・ホコリ・ウイルスなどをため込む原因に。なるべく暖房の効率を落とさずに、効果的に換気するコツをご紹介します。

### 冬の換気は「エアコンをつけたまま」が正解！

空調機器メーカー大手のダイキン工業によると、冬の換気はエアコンをつけたままで、部屋が暖かい状態で行うのが効率的だそうです。

暖房を消して換気をすると、寒い室内とエアコンの設定温度との差が大きくなり、エアコンに負荷がかかって電気代が上がってしまいます。

反対にエアコンをつけたままで換気をすれば、室温が下がりにくいのでエアコンの負荷も減らせます。

「つけっぱなしは電気代がもったいない！」  
と思いがちですが、意外にも正反対の結果なのです。

### 換気の回数と時間はどのくらい？

そして換気の回数と時間は、  
「1時間に2回、1回当たり5分以内窓を開ける」  
のが効率的だそうです。

対角線上にある2カ所の窓を開ければ、さらに効果的に換気ができます。

加えて、あなたの家やマンションが2003年7月以降に建てられたものなら、建築基準法によって「換気口」や「24時間換気システム」が付けられています。  
これを正しく使えば、さらに効率的に換気ができます。

## 「24時間換気システム」を活用しよう！

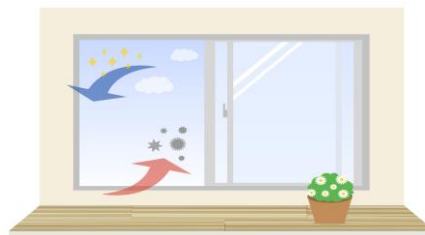
「24時間換気システム」を使えば、約2時間で屋内の空気をまるごと入れ換えることができます。使い方は簡単で、以下のどちらかとなります。

**1.専用のスイッチやコントロールパネルを「入（オン）」にする**

**2.部屋の壁や天井についた『換気口』を開けて、台所やトイレ・お風呂などの換気扇を動かす**

これでよどんだ空気が屋外に排気されて、屋外から新しい空気が取り込まれます。

ですが、正しく「24時間換気システム」を使っているご家庭はとても少ないそうです。寒いからといって「換気口」を閉じっぱなしにしたり、スイッチを切りっぱなしにしたりしないようにしましょう！



## なぜ換気が必要？基本を知って正しく行おう

現代の家は気密性が高く、意識して換気しないとホコリ・細菌・ウイルス・建材や家具などから出る有害物質（ホルムアルデヒドなど）・人が吐き出す二酸化炭素などですぐに空気が汚れてしまいます。

これらを屋外に出して健康に過ごすために、積極的に換気をしましょう！

全国に広がる家づくりネットワーク

# INOS

イノスグループ

# 株式会社 創建

## ☎0564-62-7700

