



発行：訪問看護ステーションきぼう / 住所：佐賀市武雄区2丁目4番22号 / 電話：(0952) 29-2600

じめじめ梅雨の季節です。

じめじめの原因は湿度。

高すぎても低すぎてもダメという不思議なものです。

湿度は高ければベタベタと不快であり、カビの原因にもなります。

低すぎるとインフルエンザ等ウィルスの活動が盛んになります。

上手に湿度をコントロールして梅雨を快適に過ごしましょう。

快適な湿度とは？

湿度 40%

湿度 60%

この間の湿度が人が
快適に生活するのに
ちょうど良い

簡単にできる「湿気対策」

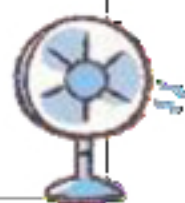
1の1 晴れた日は窓を開ける

窓を開けて外の空気を取り込みましょう。
空気の流れを作り、部屋の湿気やホコリを
取り除きます。



1の2 エアコンや扇風機を活用する

エアコンの「除湿機能」や扇風機を
上手に活用しましょう。
空気を循環させることでカビやダニを防ぐこと
ができます



1の3 湿気を吸い取るものを置く

「重曹」・「炭」・「新聞紙」などを湿気が
気になる場所へ置いておきましょう。



1の4 湿ったものは置かない

布団は寝ている間の汗を含んで湿気が
たまりやすいものです。
晴れの日には外に干したり、
布団乾燥機を上手に活用して
湿気をためないようにしましょう。



気温も湿度も高くなってくると
食中毒にも要注意！！

予防の3つのポイントを
おさらいしましょう。

Check!



菌を

つけない=洗う

菌を

増やさない=冷蔵保存

菌を

やっつける=加熱する

