

- ・「今だから知っておこう！」正しい換気の方法
- ・マスクによる肌トラブルの症状と対策
- ・食レポIN ～つくみ～
- ・施工写真
- ・今月のおすすめ 「給気口のフィルター取替えサポート」

今月の話題



「今だから知っておこう！」正しい換気の方法

昨今の新型コロナウイルス感染予防対策として、3密の回避・ステイホームが重要となっていますが、お家の中でも感染予防として「室内換気」が重要視されています。これから暑くなる季節、正しい換気方法を知り、新鮮な空気ですウイルスを防ぎ健康生活を保ちましょう！

● 換気の基礎知識

「換気」しない部屋では、空気中のウイルスや細菌、汚染物質などが部屋の中に溜まり続け増殖するリスクがある為、「換気」することで部屋の中の空気と外の空気を、定期的に入れ換える事でそれを防ぐことが出来ます。一般的には1時間に5～10分の換気が望ましいとされています。2003年の改正建築基準法後に建てられたお家では、24時間換気システム等の機器設置が必須になり、常時運転させる事で「1時間に部屋の半分の換気(0.5回/h)」の一定の換気が確保されます。しかしそれと合わせての窓の開閉による換気も大切です。

● 換気の工夫

窓が1ヶ所で効率的な換気が難しい場合は以下の方法を試してください。

- ①室内ドアを開け、他の部屋と組み合わせた空気の「入口」と「出口」を作る。
- ②サーキュレーターを使用し、部屋の空気を攪拌させる。
- ③扇風機を窓に向けて運転させる事で、窓から入る空気を攪拌させる。

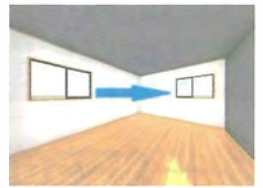


～補足～

これからの季節、エアコンの使用が増えるかと思いますが、エアコンの風は「室内空気の循環」ですので、換気にはなりません。窓換気や24時間換気にて、エアコンの冷たい/暖かい空気は流れてしましますが、なるべく効率的にこまめな換気を行いましょ。エアコンの冷たい/暖かい空気を逃がさない方法として、「全熱交換器」を導入するのも1つの方法です。

● 効果的な窓の開け方

効果的な換気には風の「入口」と「出口」が必要で、その距離が長いほど「空気の淀み」が少なくなり、部屋全体の効果的な換気に繋がります。また「入口」と「出口」は対角線にとる方が効率は上がります。ある研究で、窓1ヶ所換気と対角線の窓2ヶ所換気では換気効果が約10倍も違うとの結果になっています。



● 風の流れを利用する

窓の真正面から吹いてくる風と真横から吹いてくる風では、換気効果は半分以下となるそうです。季節や天候によって風の向きは変わってくるので、正面からの風向きでない場合は少し長めに換気時間を取るようにしましょう。

● 24時間換気システム

近年の住宅は高気密化が進んでおり、従来の家屋にある隙間風のような自然な換気は起こりにくくなっています。24時間換気システムの設置があれば、常に電源をONにし、各部屋の給気口を開けておいてください。また、給気口は埃で塞がれるのを防ぐためにこまめに掃除し、給気口のフィルターは半年に一度の交換が望ましいとされています。フィルターもPM2.5やアレルゲンを防ぐものなど様々なものがありますので、状況に合わせて使用することで、よりきれいな空気が望めます。

健康生活

マスクによる肌トラブルの症状と対策

季節の変わり目からくる肌のゆらぎや環境の変化によるストレスなど、何かと肌トラブルが起きやすい時期。昨今ではコロナウイルスの影響で手放せなくなったマスクによる肌トラブルも増えてきています。なぜマスクが肌荒れを招くのか、そしてその症状と対策をご紹介します。

マスクが引き起こす肌荒れ

【使用素材によるダメージ】

1番わかりやすいのがこれです。洋服に使用されている化学繊維などの素材による肌トラブルがあるように、マスクによってかゆみやかぶれなどが発生することがあります。特に使い捨てマスクで使用されている不織布材で症状が出る人が多いようです。

【蒸れによる雑菌の繁殖】

人間の呼吸には無数の雑菌が含まれています。半ば密閉空間ともいえるマスク内は、呼吸による適度な湿度と温度で雑菌が繁殖するのに絶好の条件を備えた場。口周りにニキビが発生している人は、これが原因かもしれません。

【摩擦によるバリア機能の低下】

マスクを着用すると、どうしても肌との摩擦は避けられません。特に使い捨てマスクで使用されている不織布は繊維が硬いため、より摩擦が起こりやすくなります。これによりバリア機能が低下、そして肌の乾燥を招き、様々なトラブルの原因に。呼吸による湿気で乾燥対策になっているようにも思えますが、バリア機能の低下により、さらに雑菌の影響を受けやすくなるのです。



マスクによる肌トラブルの対策法

一番いいのは、マスクをしなくていいこと！とは言っても昨今の情報を鑑みると、マスクは手放せません…。では、どのような対策があるのでしょうか。

・肌にやさしい素材を選ぶ

不織布を使用したマスクよりもガーゼで作られたマスクの方が肌への負担は少ないです。折しもコロナウイルスの影響でマスク不足が言われていますが、ガーゼのマスクが手に入らなくても天然素材の柔らかい布があれば手作りでも可。布マスクは一度使用したら必ず洗濯をしてください。また不織布のマスクを使用する場合は、マスクの内側にマスクと同じくらい大きさのガーゼ、もしくは柔らかい布を挟むことで、肌への負担が減ります。

・ていねいなスキンケアを

マスクによる擦れやこもった湿気でバリア機能が低下した肌に刺激は禁物。クレンジングや洗顔は、刺激の少ない肌やさしい成分やテクスチャーのものを選んでください。また乾燥肌に傾きがちなので、洗顔後はいつも以上に念入りな保湿を！ゲルやクリームでしっかりバリア機能を保護しましょう。

食レポ IN つくみ

★第59弾は津久見市の居酒屋レストランをご紹介★
「亀吉」

みなさんこんにちは、後藤です★
今、話題のテイクアウトを紹介します♪
津久見では「TO GO OK! oitaつくみ!」が開催されてます!!!
今回は亀吉さんのテイクアウトをしました★

※コロナウイルスの影響で
営業時間などが変わる事が
ありますので、ご来店時には
お問合せをおすすめします。

他にもたくさんのメニューがあります☆
お昼はランチ営業と日替わり弁当もやってます!!
みなさんもぜひテイクアウトしてみてください♪



▲焼き鳥オードブル (¥3,000-) 亀吉といえば焼き鳥! 安定の美味しさでした☆



▲海鮮チーズチヂミ (¥650-) 海鮮とチーズのバランスがとっても良く、海鮮が苦手な方でも食べられそうでした☆



▲若鶏のからあげ (¥540-) 大きくて食べ応えがあるからあげ♪とっても美味しかったです☆



▲料理長おすすめおつまみセット (¥432-) 毎日違うメニューです!

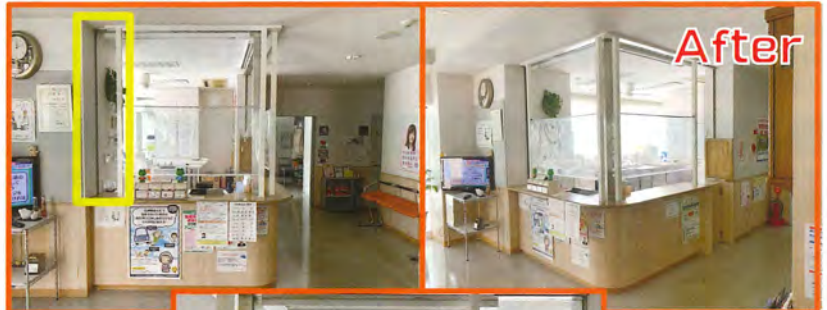
【アクセス】

〒879-2412 津久見市高洲町3824番地
TEL 0972-82-5519
営業時間 昼 11:00~14:30
夜 17:00~23:00
定休日 不定休
駐車場 14台

0様受付新型コロナ対策工事

新型コロナ対策工事の特徴

- ・スムーズに検温できるよう左側をあけています (右写真の黄枠部分)
- ・風などで簡単に動かない工夫をしています
- ・元々の受付の雰囲気を壊さないよう意識して施工をさせていただきました



工事をさせていただきます。ありがとうございます。

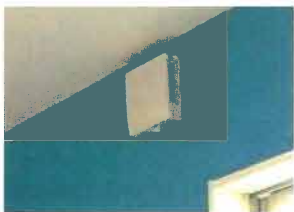


今月のおすすめ

給気口のフィルター取替えサポート(各種メーカー品)致します!

2003年以降に建てられたお家では、24時間換気システム導入にて各居室に給気口が取り付けられており、給気口内にはホコリや微細粒子、虫などの侵入を防ぐために「フィルター」が付いてあります。あまり知られてはいないのですが、フィルターの掃除や取替えは一定期間毎に行うことが推奨されております。

ちなみに、弊社にてご新築頂いた場合、給気口には下図の「微小粒子(PM2.5対応)」のフィルターを付けさせて頂いております。



微小粒子タイプ (PM2.5対応)



どんなフィルターも対応させていただきます。フィルターの取替えについてご相談等ございましたら、お気軽にご用命ください!!



発行元 小代築炉工業株式会社
<http://www.koshiro-kenchiku.jp/>

〒879-2458 大分県津久見市入船西町21-1

TEL:0972-82-4155 FAX:0972-82-5280

