

- 夏季の換気について…………… 1
- 新型コロナウイルス感染症患者さんをあたたかく支えましょう…………… 2



けんこう情報

みなみたま No.1

令和4年度



夏季の換気について

感染症予防や化学物質対策において、換気はとても重要です。しかし、夏季にエアコンで冷房を使用する際、換気機能のないエアコンでは換気できません（換気機能の有無を取扱説明書等で確認してください）。そこで、定期的な窓開けや換気扇を上手に利用して、効率よく換気するポイントを解説します。

★空気の入出口を確認しましょう

効率よく換気をするには、空気の入出口を開けておく必要があります。

空気の入となるのは、写真のような給気口などです。開いているか・フィルターが目詰まりしていないかを確認してください。

空気の出となるのは、換気扇や排気ファンです。24時間換気システムは常に稼働させます。

閉まっていると空気が入ってこないよ！



新鮮な空気が入ってくるね！



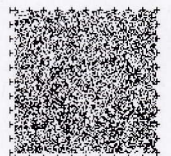
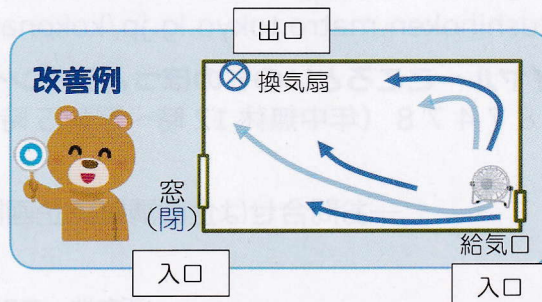
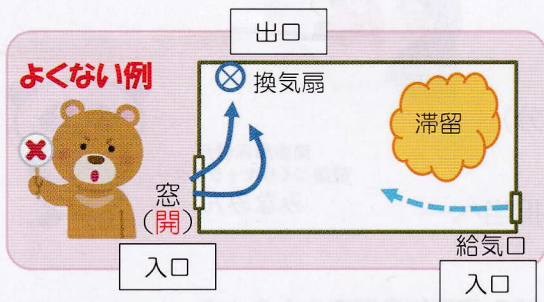
★窓開けの際は熱中症に注意しましょう

30分に1回、5分程度窓を開けることも有効な換気方法です。その際、温かい外気が室内に入っても室温が上がりすぎないように、エアコンの温度設定は低めにしてください（目安として室温28℃以下になるように）。

★空気の通い道を確認しましょう

空気の入出口が近すぎると、空気の滞留する部分が生じます（下図**よくない例**）。部屋の対角線上に、空気の入出口があるのが最も有効です（下図**改善例**）。

空気の入出口が対角線上にない場合は、扇風機やサーキュレーターを併用すると空気の滞留を減らすことができます。



新型コロナウイルス感染症 患者さんをあたたかく支えましょう

新型コロナウイルス感染症は、誰もがかかる可能性のある病気です。ワクチン接種も進んでいますが、ワクチンを接種しても、感染を完全に防ぐことはできません。あなた自身やご家族、職場の同僚等の身近な方が感染するかもしれません。新型コロナウイルス感染症に感染した方をあたたかく支えることが大切です。



自由が制限されることで、怒りや不安を感じます。

自分自身の今までの行動が、もしかしたら潜在的な感染の原因となってしまったかもしれない、と自分を責めます。



イライラしたり腹を立てたりしやすくなります。

自身の体調や仕事や将来について心配になります。



「隔離」や「自宅待機」になるとその方にはこのような様々な感情や反応が生じる可能性があります

周囲の人が感染していたらどうしようと心配になります。



起こりうる最悪な事態を考えてしまい、思考が現実離れしたり、落ち着きが奪われたり、恐怖が強まったりします。



他の人との交流が制限されるため、孤独や寂しさを感じます。

出典：香港紅十字会「感染症流行期にこころの健康を保つために」 翻訳：日本赤十字社

もし身近な方が感染したら……

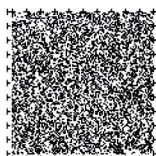
- 新型コロナウイルス感染症に感染しても、その方が悪い訳ではありません。その方を責めたり、非難したりすることはやめましょう。
- 何か困っていることはないか、声をかけてみてください。周りの人とのつながりを維持できるように、定期的に連絡をとりましょう。体調を気遣ったり、心身の変調に気づいてあげたりすることは、あなたにもできます。
- 気持ちが落ち着かない場合もあるかもしれません。相手の感情を受け止め、否定せずに話を聞いてあげましょう。
- 療養期間が終了すれば、他の人に感染させることはありません。後遺症（咳等）が残る方がいますが、感染性はありません。また、療養終了後、職場等に復帰するために、退院・宿泊・自宅療養証明や陰性証明等を提出する必要はありません。感染された方が、職場や学校等に復帰した時には「心配していたよ」「無理をしないで」等、あたたかく迎え入れてください。

こころの悩みを相談されたらご紹介ください



「東京都こころといのちのほっとナビ」 詳細はこちら
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/>

「東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～」
電話：0570-087478（年中無休 12時～翌朝 5時30分）



—お問合せは企画調整課企画調整担当へ—

南多摩保健所
健康づくりキャラクター
みなみん

