



SANJO健幸 Sta.

みなさん、こんにちは👋  
三条市薬剤師会 会長の横山晴信先生から「感染予防と室内環境について」のメッセージが届きました📧



SANJO健幸 Sta.

三条市薬剤師会会長の薬局すずらん横山です👋

さて皆さんは基本的な感染対策を継続していますか!?

近頃市内の保育所や小中学校、高齢者施設では流感や急性胃腸炎が発生している様です🏠👤

予防には基本的な感染対策の他、室内環境（室温や湿度管理）も大切です👏

ウイルスが生存しにくく、かつ人間の粘膜の防御機能が正常に働く環境を整えましょう🏠

室温は18度以上（できれば20℃～24℃程度）、湿度は40%～60%を保つようにしましょう👀

室内環境を維持するために、以下のポイントを意識してみてください📧

#### 【温湿度計の設置】

人の感覚は意外と曖昧です👤?

まずは活動する場所に温湿度計を置き、現状を把握しましょう👀

#### 【加湿器の活用】

冬場はエアコンを使うと湿度が20%台まで下がることがあります📉

加湿器を併用するか、濡れタオルを干すなどの対策が有効です👏

また、適切な湿度は、インフルエンザや新型コロナウイルスだけでなく、お肌の乾燥対策にもなるので一石二鳥です👏



SANJO健幸 Sta.

#### 【こまめな換気】

厚生労働省は、HEPAフィルター付きの空気清浄機の利用や、30分に1回以上（数分程度）の窓開けを推奨しています🏠

寒さが厳しい場合は、窓を少しだけ開け放しにする「常時換気」も有効です👏

これらをご家庭でも実践し、ご家族みんなで感染予防に努めましょう👏

#### 【参考】

内閣官房

[https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/infection\\_prevention.pdf](https://www.caicm.go.jp/houdou/documents/files/infection_prevention.pdf)

内閣感染症危機管理統括庁

<https://www.caicm.go.jp/citizen/index.html>

PRO SARAYA

<https://pro.saraya.com/kansen-yobo/infection-control>