

講義室・事務室の換気をしましょう

換気の目的は、健康の保持増進・学習能力の向上・情操の陶冶を図るためです。冬になると、風邪やインフルエンザが流行します。適切な換気を行うことで、集団感染を防ぐことができます。

換気は、人数や部屋の大きさによって異なってきますが、0.5回/時(2時間に1回)が良いとされています。また室温は、冬期は10℃以上、夏期は30℃以下であることが望ましく、最も望ましいのは、冬期18℃～20℃、夏期25℃～28℃です。室温を適切に保つと共に、服装にも注意をしましょう。

湿度は、30～80%に保っておくことが大切です。乾燥は、喉などの粘膜の潤いを奪い、細菌やウイルスからの防御機能を低下させます。適度に水分補給を行い、乾燥を防ぎましょう。

適度な換気を行い、適切な室温と湿度を保ち、快適な環境で過ごせるように心がけましょう。