



# こひつじ通信



医療法人あおぞら会ふじもとクリニック  
2020年冬号 病児保育室こひつじ



## 『冬』の換気について

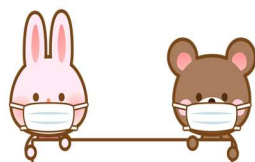
コロナ禍で、空気の質に対する関心が高まり、換気の重要性が見直されています。換気とは、部屋の中の空気と、外の空気を入れ換えることで、部屋の空気中にある汚染物質（人間に対して悪い物）を、部屋の中から外へ出したり、薄めたりすることです。閉めきった部屋は、空気が部屋の外に出にくいいため、汚染物質がずっと部屋の中に存在したり、増えたりしたままの状態になってしまいます。そして、その空気が、人間に対して悪い影響を与えるからです。これらの汚染物質を部屋の外に出したり薄めたりするためには換気がとても大切です。人間が快適と感じる環境は、温度と湿度（しつど）のバランスで決まります。暖房時、設定温度を低めにしている場合、湿度（しつど）を上げることで、設定温度が高めの時と同じ暖かさを感じることができます。お使いのエアコンが、温度と湿度（しつど）を設定できるタイプならぜひお試しください。空気清浄機の加湿機能や加湿器も活用しましょう。また、冬に湿度（しつど）を高くたもつと活動しにくくなるウイルスもあります。ただし、湿度（しつど）が高すぎるとカビや結露の原因となります。人にも住まいにもちょうどいい湿度（しつど）は40～60%とされています。部屋の中をちょうどいい湿度（しつど）バランスに保ちながら、この冬を健康で快適に過ごしましょう。

**エアコンで換気はできないの？** エアコンは「部屋の中の空気を吸い込んで」その空気を冷たくしたり温かくしたりした後に「部屋の中に戻す」ことで、快適な環境をつくるものです。部屋の中の空気と外の空気を入れ換えてはいけません。そのため、ほとんどのエアコンでは換気できません。

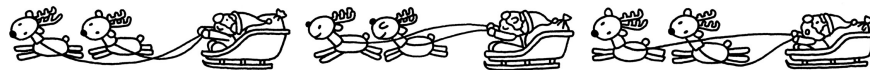
ダイキン工業ホームページ

**冬場の効果的な換気の方法**

- 換気扇を回す、換気口を開けるなど機械設備を活用
- 暖房で室内を暖めた後、暖房を入れたまま窓を開ける
- 開ける窓は対角線上にある2カ所
- 寒い場合は、30分に1回3、4分程度を目安に



マスク 手洗い  
ソーシャルディスタンス



## 2020年クリスマス会配信のご案内

楽しいことがいっぱいの季節がやってきます♪  
でも今年はずっととちよっとちがう・・・そこで毎年恒例のこひつじクリスマス会を下記の予定でインターネット配信いたします。ご家族そろってご覧いただければ嬉しいです。

配信期間：12月14日（月）正午頃～1月中旬頃まで  
視聴時間 10分程度  
視聴方法：病児保育室こひつじのホームページ 今月のこひつじーこひつじ動画 No.2 オンラインクリスマス会 をクリック！  
クリスマスのおはなしやパネルシアター、  
みんなで・・・？お楽しみに！！  
※配信に関する問い合わせはご遠慮ください。  
視聴場所のネット環境をご確認ください。



**ふじもとクリニック・病児保育室こひつじのホームページをリニューアルしました。ご活用ください！！**

## \*\*\*\*\* 利用案内 \*\*\*\*\*

対象：東大阪市在住の3ヵ月～小学校3年生までの園児・児童（市外相談可）  
基本保育時間：8:30～17:30（月～金）延長保育時間7:30～18:30～（別途料金）  
予約受付：平日17:30～ 日・祝17:00～ TEL&FAX 06-6730-5828  
利用する前日または当日に受診が必要です。（かかりつけ医可）★ふじもとクリニックを受診された方はその時に予約できます TEL06-6720-0721  
見学日—毎月第2土曜日（8月を除く） 10:00～12:00  
12/12 1/9 2/13 予約不要です。4階こひつじへお越しください。