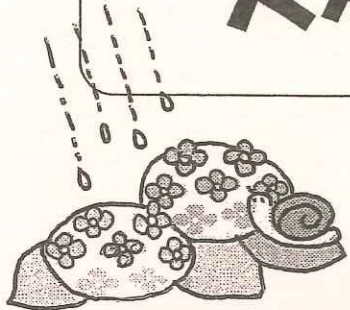


# 天寿荘ヘルパー便り



2017年 6月発行 252号  
文責 天寿会 訪問介護課  
金子由美子<74-3101>

## 『梅雨時期のダニ・カビ・湿気対策』

### カビ

カビの種類により、肺などの疾患や皮膚病、アレルギー性鼻炎などの原因となることがあります。

### ダニ

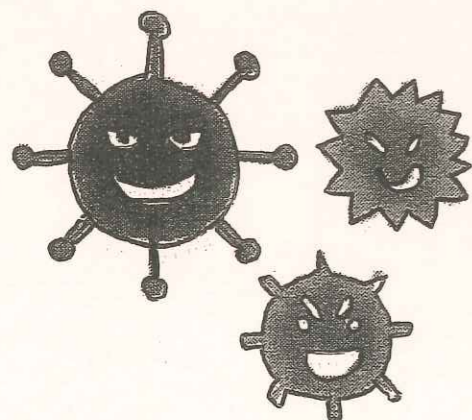
アレルギー性疾患の元となり、結膜炎や皮膚炎も引き起こすことがあります。

※抵抗力の低い弱った体には、感染しやすくなるので特に注意をしましょう。

ダニ・カビが繁殖しやすくなる原因は、高温多湿です。室内の湿気を取り除き、ダニ・カビを繁殖させないようにしましょう。

### 繁殖しない3つの方法

1. 換気を行いましょ。う。
2. 湿度を下げましょ。う。
3. 掃除をマメにましょ。う。



色鮮やかなあじさいが咲き始め、梅雨の時期になりました。雨の日が続くと、湿気が高くなり、ダニやカビが発生し、体調不良を引き起こす原因にもなります。

そこで、今回のテーマは『梅雨時期のダニ・カビ・湿気対策』です。

### 換気をする時のポイント！

部屋の入り口・押し入れ・靴箱などを開けて換気をしましょう。

※換気の効率をあげるために、家の中の窓も必ず開けましょう。

### 湿度を下げるためのポイント！

換気扇や、扇風機を回して、風の通り道を作るようにしましょう。

※雨の日は外の湿度が高いため、窓は開けないようにしましょう。

### 掃除をする時のポイント！

- ・窓の水滴はこまめに拭き取りましょ。う。
- ・押し入れにはスノコを敷いて、通気性をよくましょ。う。
- ・浴室温度を下げるために、換気をして、壁の水気を拭き取り、発生しにくいようにしましょう。

