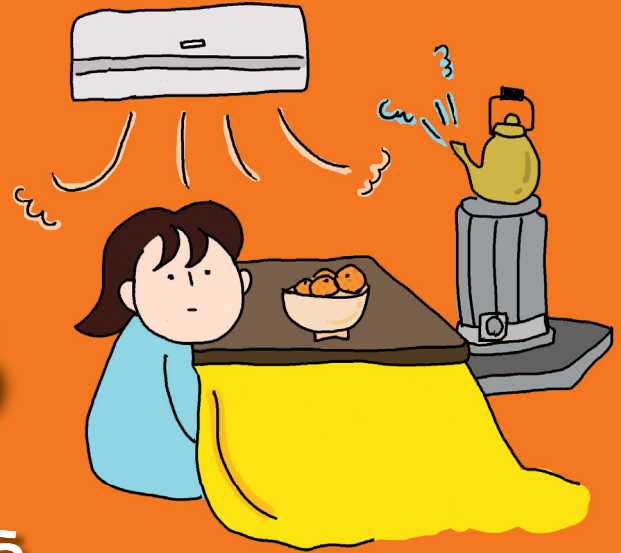


政府からのお知らせ

暖房器具を 上手に 使いましょう



こまめに換気も行いましょう

換気不足による一酸化炭素中毒には十分気をつけましょう。

暖房する際は、室内をなるべく一定の温度に保ちましょう。

- 暖房器具を窓の近くに置いて、窓際の冷たい空気を暖め、対流させると効果的です。
- エアコンを使う場合は、吹き出し口を自動調整にするか、自動調整機能がない場合は斜め下に向けるなど工夫をしましょう。

石油ストーブを使用する際は、特に室内の換気に注意しましょう。

- 石油ストーブを使用する場合には、排気が室内に放出されますので、十分な換気が必要です。
- こまめに窓開けを行いましょう。



▶ 暖房のコツ

- 朝は、起床の1時間くらい前から暖房を入れて室内の空気を暖め、暖まったら暖房を切るとよいでしょう。
- 夕方は、室内の温度が下がる前に暖房を入れると、昼間の暖かさを持続させるのに効果的です。

▶ 就寝時の工夫

- 湯たんぽやお湯を入れたペットボトルにタオルを巻くなどして就寝前に布団に入れておくと、暖かい布団で寝ることができます。
*低温やけどをしないよう、湯たんぽなどは皮膚に直接ふれないようにしっかりカバーをし、長い時間、体の同じ部分にあてないようにしましょう。
- 首元にタオルを巻くと、襟首の隙間がなくなり、暖かく寝ることができます。
- 就寝中にエアコンをつけっぱなしにすると、室内の空気が非常に乾燥するので気をつけましょう。
- 石油ストーブは、換気不足になると不完全燃焼を起こし、一酸化炭素を発生させるおそれがあります。閉め切った室内で長時間にわたり使用することは避けましょう。

▶ 冬場は、適切な加湿を行いましょう。

- エアコンや電気ストーブを使用している場合には、適切な加湿を行いましょう。
*石油ストーブを使用している場合、通常は、加湿は不要です。
- 加湿器にカビが発生して不衛生な状態にならないよう、使う都度、きれいな水にとりかえたり、フィルターを定期的に交換するなど手入れをこまめに行い、清潔に保ちましょう。

**厚手のカーテンやカーペット、
サッシまわりの目貼りなども
室内の保温に役立ちます**

