

部屋ごとの対策

第2章 快適な住まいをつくらう

部屋ごとに見る 住まい方のポイント

これまでのまとめとして、部屋ごとに、シックハウス症候群の予防対策をまとめてみました。実際に、あなたの住まいのなかの部屋と見くらべてみてください。

シックハウス対策はしっかりとできていますか？

水道

- 浄水器のフィルターは定期的に交換する

流し

- 調理後は掃除して、カビや害虫のえさとなるごみや水分を残さない
- 隅コーナーなどにカビが生えないよう注意する

換気扇

- 調理や洗いのをするときは換気扇をまわす

- 結露はこまめにふきとる

- 新築後すぐには入居せず、時間をおく
- 入居前に部屋を加熱し、化学物質を発散させる

- 昼間は部屋の換気をして、畳が吸い込んだ湿気を蒸発させると同時に、防虫剤の化学物質が部屋にこもらないようにする
- 年に数回、日光干しをする

- ロータンの裏側の結露をふきとる
- タオルの裏側の壁にカビが生えないよう注意する

- 入浴後は窓を開け、換気扇をまわし続ける
- 入浴時以外は浴槽にふたをする
- 風呂場の戸の閉閉はなるべく少なくする
- 洗剤の安全な使い方（まぜない）をする

- 設定温度は外気温との温度差を7℃以内にす
- 冷房病を防ぐために設定温度はこまめに変更、ひざかけなどを利用する
- エアコンのフィルター内は定期的に掃除する

- 使用するときには、定期的に換気をする

- 家具と壁の間は5cmほど開け、通気をよくする
- 家具は空気の流れのじゃまにならないようにする
- 防虫剤は使いすぎないようにする

その他の住まい方

- タバコを吸うときは空気清浄機を使ったり換気に気を配るようにする
- ドライクリーニングから戻ってきた衣類は、溶剤が揮発するまで、陰干しする
- 衣類やシーツなど皮膚に触れるものは、一度洗濯してから使用する
- 室内に水槽や植物などを置きすぎない

- ものを詰め込まず、すき間をあけて通気をよくする
- 床にはすのこを敷き通気をよくする
- 寝具は時々だして乾燥させる

- 昼間は換気を心がける
- 室内の鉢にはカビが発生しないよう、水の与えすぎに注意する
- 寝具は週に一回、日光干しをする

