

～城東北地域活動委員会ニュース～

梅雨の季節を乗り切ろう！ (カビ対策や過ごし方)

住宅環境の変化で一年中カビ対策は必要ですが、やはり梅雨時は一番カビが生えやすいですね！！
敵(カビ)を知る事で、対策しましょう！！ ジメジメ季節を少しでも快適に過ごしたいですね！

カビの繁殖しやすい環境とは？→カビ対策は？

- ・70%以上の湿度 (60%以上から活発に活動、80%以上で一気に繁殖)
- ・20～30℃の気温 (25～28℃がもっとも生育に最適)
- ・栄養分 (食品の食べカス、ホコリ、汚れ、ダニ等)

こまめな掃除を
拭き掃除を定期的に行う。

25℃以下を心がけよう！
窓を開ける。無理のない範囲でクーラーをいれる。

湿度を60%以下に下げよう！
窓を開けて換気をする。換気扇を回す
雨の日は除湿器やエアコンのドライ機能を！



●お風呂のカビ対策

石鹸カス、皮脂汚れ等カビの大好物の宝庫。汚れをためないこと。
お風呂上がりに、熱いシャワーをかけて汚れを落とす。
その後冷たいシャワーをかけて温度を下げる。
水切りワイパーやタオル等で水切りをする。
換気扇をしっかり回す。(窓やドアをしめてしっかり換気)



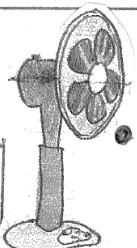
●クローゼット、押入れ等の収納部のカビ対策

定期的にドアを開けて風通しを良くする。
ぎゅうぎゅうに収納せず、通気性をよくする。
下段にすのこを置き、空間を作る
衣替えの季節に掃除をする。
市販の除湿剤を置く。



●マットレスや敷布団のカビ対策

寝起きはすぐに畳んだりせずに、乾かすようにする。
布団乾燥機を利用する。除湿シートも有効。



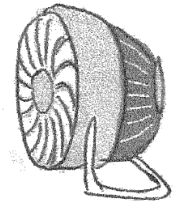
●カビ対策その他

部屋干しはできず避け。した後は換気をする。
観葉植物は置かない。置くなら壁際から離す。
結露防止フィルムを貼る、二重窓にするなどして、結露を防ぐ。
扇風機やサーキュレーターなどで室内の空気を循環させる。



梅雨時の快適な過ごし方

- ・部屋の中の湿度は50%～60%位に抑えましょう！！
- ・天気予報をよくチェックし、晴れた日は外で太陽の光を浴びよう！！
- ・ぬるま湯のお風呂につかり、血行をよくしよう！！
- ・梅雨時は、大掃除に向けた季節です。油汚れ、網戸の掃除に最適です。
- ・部屋の中で軽く体を動かし、ストレッチ。
- ・アロマで気持ちをリラックス、ゆっくりと音楽聞いて ティータイムしよう！！
- ・お気に入りの傘やレインブーツでお出かけもいいね！！



裏面にカビ対策グッズが
載せています。
こちらも見てね！！

