

## 冬季における換気の留意点

- 冬季は冷気が入り込むため窓を開けづらい時期ですが、空気が乾燥し飛沫がとびやすくなる時期でもありますので、可能な限り、常時換気に努めてください。難しい場合には30分に1回以上、窓を全開にしてください。
  
- 一方向の窓を少しだけ開けて常時換気をすると室温変化を抑えられます。
  
- 換気による室温低下による健康被害が生じないように、暖かい服装を心がけてください。  
また、室温が下がりすぎないように、人のいない部屋の窓を開け、廊下を經由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れること（二段階換気）も、気温変化を抑えるのに有効です。