

効果的な換気の方法について

2026年4月作成
神戸市保健所

正しく換気をすることで「換気の悪い密閉空間」を改善し、感染症のリスク要因を下げましょう！

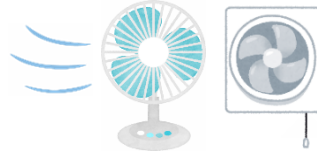
季節に問わず、こまめな換気が大切です



30分に1回以上、数分間程度窓を全開にする



空気の流れを作るために対角線上にあるドアや窓を開ける



窓や扉が無い場合は扇風機や換気扇を回して空気の流れを作ることも有効



送風機は外に向かって設置



空気清浄機を併用



冬には加湿器を併用



定期的な点検や清掃を実施

換気のポイント

建物に組み込まれている常時換気設備や換気扇を常時運転し、最小限の換気量を確保しましょう。



夏 ☀️

- ・熱中症予防のためには、部屋の温度28℃以下、湿度70%以下が理想的です。
 - ・二方向の窓を常時できるだけ開けて、連続的に室内に空気を通しましょう。
- ※熱中症の予防のために、こまめな水分補給や体調管理に留意が必要です。

冬 ❄️

- ・部屋の温度18℃以上、湿度40%以上
 - ・加湿器を併用することも有効です。
 - ・開けている窓の近くに暖房器具を設置すると室温の低下を防ぐことができます。
- ※暖房器具を使用する際は、カーテン等の燃えやすい物から距離をあけるなど、火災の予防に注意してください。

注意点

- ・窓を開ける幅は、室内の温度と湿度を確認しながら調節してください。
- ・短時間で窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を行う方が室温の変化を抑えられます。
- ・窓を閉めての空気清浄機のみでの使用は十分な効果は得られません。空気清浄機を使用する際は、空気のおよみを発生させないように、外気を取り入れる風向きと空気清浄機の風向きを一致させましょう。