

ジメジメする梅雨の季節が目の前です。どんよりと重たい天気が続くと、それだけで憂鬱な気分になりがちです。湿度が高くなると、不快指数が増すだけではなく、カビが発生しやすくなるなどの影響も…。

今回は、住まいの湿度対策と、梅雨時を快適に暮らす方法を一緒に考えましょう。



雨の日が続くと、室内でも不快指数が増すため、「なんとなく体調が優れない」「疲れが取れない」など、身体にも影響がでる場合があります。また、湿度はカビの原因のひとつで、「温度」「湿度」「汚れ」の条件がそろった場所にはカビが発生しやすくなります。

### 室内干し

雨の日は洗濯物を部屋干しする機会がふえますが、これも室内の湿度を高くする原因になります。

洗濯物同士がくっつかないようにして干し、扇風機を当てて風を通すと早く乾きます。

また、洗濯物の下に新聞紙を敷くと湿気を吸収し乾きやすくなるそうです。



### 浴室

温度も湿度も高く、栄養分となるアカなどの汚れもあるため、カビが発生しやすい場所。換気扇を回すだけではなく、温度を下げ、水気を減らすことを考えましょう。

入浴後は、浴室全体に温水をかけて汚れをさっと流し、その後、冷水をかけて温度を下げます。浴槽には必ずフタをし、壁や床などは、使い終わったバスタオルなどを使って軽く水滴をふき取っておくと効果的です。

### 押し入れ

布団や衣類などを収納する押し入れは、湿気がこもりがち。布団は定期的に干したり、布団乾燥機を使ったりして、湿気を持ち込まないようにしましょう。衣類はよく風を通して、余計な水分を残さないようにしましょう。

押し入れ内の換気も大切です。片側のふすまを開けるだけではなく、左右両方を少し開けた状態にすると、空気の通り道ができて効果的に湿度が下げられます。スノコや除湿材も活用して、湿気をこもらせないようにしましょう。

### 台所

調理中は必ず換気扇を回して、湿気がこもらないようにしましょう。また、調理中に付いた油污や、シンク周りの水跳ねなどが、カビの原因になります。汚れや水気はこまめにふき取ることを習慣にしましょう。

蛇口周りや排水溝付近は特にカビが繁殖しやすいので、食器洗いが終わったら、シンク全体を拭いておくことをおすすめします。

1日の終わりにはアルコールスプレーをかけておくと、カビや雑菌の繁殖を抑える効果があるそうです。

## 【6・7月の予定】

<p>6/19 月</p>	<p>6/25 日 <b>櫛引 さくらんぼまつり</b> 9:00～14:00  <b>会場:産直めぐり</b>          (鶴岡市西荒屋字杉下 106-3)          問) 産直めぐり ☎ 0235-57-3300</p> 
<p>20 火</p>	<p>26 月</p>
<p>21 水 <b>第1回にこにこ交流塾</b> 10:00～11:30  <b>会場:にこ♥ふる 3階 栄養指導研修室</b>          健康チェック I ～自分の身体を知る～          ※ 血圧検診やハンドマッサージ、簡単な脳トレで遊びましょう          ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会          避難者生活支援相談員          ☎ 0235-24-0053</p> 	<p>27 火</p>
<p>22 木</p>	<p>28 水</p>
<p>23 金 <b>法律無料相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b>          ※ 避難者相談であることを伝えてください          16:00～18:00 (要予約)          ※ 申込み) 山形法律相談センター          ☎ 023-635-3648</p> <p><b>こころの健康相談</b> 13:30～14:30 15:00～16:00  <b>会場:にこ♥ふる</b>          ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。          ※ 無料ですが、予約が必要です。          鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364</p>	<p>29 木</p>
<p>24 土 <b>今後の暮らし相談会</b> 11:00～15:00  <b>会場:山形市総合福祉センター</b>          (山形市城西町 2-2-22)</p>	<p>30 金 <b>法律無料相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p>
<p>「このまま山形県で生活したい」「避難元への帰還」を考えている方のための相談会です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ 移住に関する相談</li> <li>※ 就職に関する相談</li> <li>※ 法律に関する相談</li> <li>※ 住まいに関する相談</li> <li>※ 帰還に関する相談</li> <li>※ 健康に関する相談 など</li> </ul> <p>問) 山形県復興・避難者支援室          ☎ 023-630-3100</p> 	<p>7/1 土</p>
	<p>2 日</p>
	<p>3 月</p>
	<p>4 火</p>
	<p>5 水</p>
	<p>6 木</p>
	<p>7 金 <b>法律無料相談(山形県弁護士会)</b>  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p>
	<p>8 土</p>
	<p>9 日 <b>週末寺小屋</b> 13:30～15:30  <b>会場:にこ♥ふる 3階 栄養指導研修室</b>          ※ 小学1年生から高校生までの学習支援です。          ※ 宿題や苦手な教科に、マンツーマンでお手伝いします。          ※ 申込み、問) 子ども支援ボランティア          「チーム飛躍(ひやく)」          ☎ 0235-64-1768          Eメール: jjmori@hotmail.co.jp</p> 