

# シックハウス対策、こんなところに気をつけましょう!

## 生活上のチェックポイント

- ①適切な換気をこころがける。
- ②化学物質の発生源となるものをなるべく減らす。

建築基準法さえ守ればシックハウス対策は十分、というわけではありません。住宅選びに当たっては、トルエン、キシレンなど他の化学物質対策もしっかりチェックしましょう。また、家具や防虫剤、化粧品、タバコ、ストーブなども化学物質の発生源となります。身の回りの日用品や換気など、住まい方にも充分気をつけましょう。

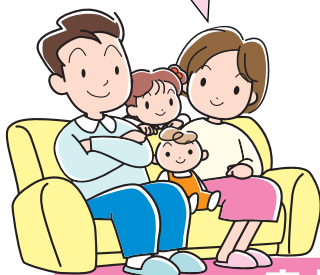
シックハウス対策って  
建材の品質や換気設備  
以外にも、日用品などにも  
気を付けなくっちゃ!



化学物質の主な発生源



私たちも  
シックハウス対策を考えて  
生活することが  
大切なんだ!



### 室内の換気は こんなところに気をつけましょう!

- 24時間換気システムのスイッチは切らずに、常に運転するようにする。
- 新築やリフォーム当初は、室内の化学物質の発散が多いので、しばらくの間は、換気や通風を十分行うように心がける。
- 特に夏は化学物質の発散が増えるので室内が著しく高温高湿となる場合(温度28℃、相対湿度50%超が目安)には窓を閉め切らないようにする。
- 窓を開けて換気する場合には、複数の窓を開けて、汚染空気を排出するとともに新鮮な空気を室内に導入するようにする。
- 換気設備はフィルター清掃など定期的に維持管理する。

### 化学物質の発生源は こんなところに気をつけましょう!

- 新しい家具やカーテン、じゅうたんにも化学物質を発散するものがあるので注意が必要。
- 家具や床に塗るワックス類には、化学物質を発散するものがあるので注意が必要。
- 防虫剤、芳香剤、消臭剤、洗剤なども発生源となることがある。
- 化粧品、香水、整髪料なども影響することがある。
- 室内でタバコを吸うことは避けたほうが望ましい。
- 開放型ストーブ、排気を室内に出す暖房器具(ファンヒーター等)の使用は避け、排気を外部に出すもの(FF式ストーブ等)など室内空気の汚染が少ない暖房器具を使用することが望ましい。