「敷きふとんの裏面の結露による濡れ」

＜原因＞

人は寝ている間にコップ一杯分くらいの汗をかきます。その汗は、掛けふとん、敷きふとんの外に放湿されますが、フローリングでは、湿気が吸収されないため湿気が結露して水滴となります。
冬季に窓ガラスに露がつき、濡れてくる現象と同じです。
この現象は、部屋の温度が低い冬季に出来やすく、放湿性の良いふとんほど結露しやすくなります。

＜アドバイス＞

フローリングは湿気を吸いませんので、フローリングに敷きふとんを敷くときは吸湿パッドなどを下に引くと結露の軽減になります。
敷きふとんはこまめに日干ししてください。敷くふとんを敷きっぱなしにしておくと、カビが発生しますので、毎日のふとんの上げ下ろしをお願いします。

「ダニに咬まれた」

ダニはふとん以外から移って来ることがほとんどである。
身近にいるチリダニ類は、刺さないが、ぜんそくやアレルギー疾患の引き金になる。刺咬性のあるダニは、ツメダニ類。

ダニが増える条件は、

①エサがあること。（人のアカ、フケなど）

②温度、湿度が適度にあること。
（20～30℃、60～80%（RH））

③卵を産む場所があること。（ふとん、カーペットなど）

＊ダニを増やさない対策は、上記条件を1つでもなくすこと。