

紙 一 重

自己流でやっていた家事、じつは意味がなかった!?
効率的な方法を学んで、お部屋を快適に保ちましょう。

布団 干し

**布団は、朝から夕方までしっかり干しました。
十分に叩いたし、バッチリ清潔ですよね!!**

干すのは午前中2時間のみ

長時間布団を干したほうが効果的、というのは間違った思い込みです。じつは湿気が出る午後帯は、布団干しに適しません。午前中2時間を目安に干しましょう。また、日差しが弱い冬季の布団干しには「布団乾燥機」や黒色の「布団干し専用袋」がおすすめ。専用袋は簡易的ですが十分に乾燥できる、便利グッズです。

布団叩きは意味なし行動

布団干しと叩くのはセットだと思いがちですが、じつはNG。たたくほどに繊維が壊れて、布団の寿命を縮めます。表面のホコリやダニの死骸を取り去るなら、軽くはらうだけでOK。中のホコリやダニは掃除機で吸い取りましょう。除湿機の機能を使いこなそう
ベッドを利用している人は

マットレスの乾燥も必須です。しかし、マットレスを天井で干すのは至難の業。そこで活用したいのが除湿機です。部屋を締め切ってベッドサイドで動作させると、マットレスの湿気が除去できます。布団同様、乾燥後に掃除機をかければ、寝具のメンテナンスは完璧です!

※安全上の観点から、バルコニーの手すりを使用した布団干しはやめましょう。

お風呂 掃除

**お風呂掃除は、カビを見つけたらこまめに掃除。
浴室のケアはこれで完璧ですよね!!**

日々のひと工夫がカビを防ぐ

お風呂掃除のポイントはお風呂掃除のポイントはカビ予防。カビを発見してからでは手遅れです。まずは換気をしつかりしましょう。窓があれば季節を問わず開放し、換気扇は閉め切った状態で、使用後最低6時間は動作させましょう。また、カビの元になるせっけんカスなどを残さないよう、使用後はバスルーム全体をお湯でざっと洗い流し

てください。このひと手間が、最大のカビ予防になります。

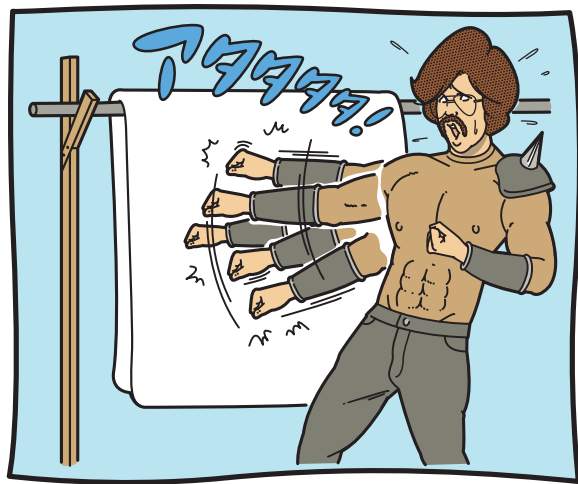
天井の清掃が防カビのキモ

掃除を怠りがちな天井ですが、じつはここがキモ。天井にカビができる、浴室全体にカビが広がります。普段は天井をスポンジでぬぐい、2カ月に1回ほど、「防カビくん煙剤」を。浴室の隅々までカビ予防ができて、おすす

めです。

防カビ習慣を身につけよう

浴室ドアのゴムパッキンにカビを見つけたら一大事! 薬剤でも取れないカビが根づいたら、パッキンを交換するしかありません。自分で取り換えるには手間が、業者にお願ひすれば費用がかかります。そうなる前に、地道な「防カビ習慣」を身につけましょう。



[監修] 矢野さくの/家事アドバイザー