梅雨の時期

湿気や気温など大変なこともあるけれど、
実はこの時期だからこそできることもあるんです!

おうち時間を有効に使うヒントを
ぜひご覧ください。

実は梅雨って掃除しやすい季節！

大がかりな掃除といえば年末のイメージがありますが、季節による掃除しやすさメリットも違ってきます。
とくに**梅雨は春と夏の中間**。暖かくなることでキッチンの油汚れも落ちやすく、雨が降りやすい季節だからこそ、乾燥せずホコリ掃除がしやすいのです！

冬と夏の掃除メリット

冬掃除のメリット

- 気温が低く冷蔵庫・冷凍庫の整頓がしやすい
- カビが発生しにくい
- 年末年始をスッキリ過ごせる

夏掃除のメリット

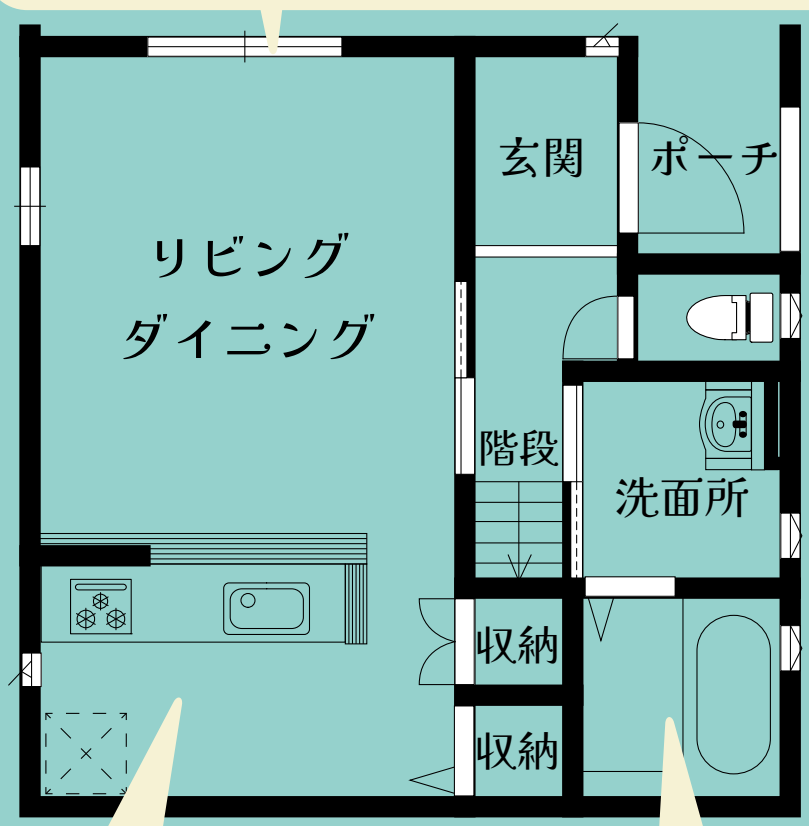
- 空気が乾燥していないのでホコリが舞いにくい
- 水を使った掃除がつらくない
- 油汚れの掃除がしやすい

掃除で防虫効果がある？

近年は防虫スプレーなどの対策グッズがたくさんありますが、群れる虫は危機に際して「ここは危険だ」と仲間に知らせる習性があります。その習性を利用して掃除機や虫よけなどを定期的に行うことで防虫効果が期待できるという研究結果もあるそうです。

梅雨の季節におすすめの掃除場所

【棚・窓・床など】
ホコリや花粉が舞いにくく拭き掃除にピッタリ



【キッチン】
換気扇やコンロの
油汚れが取れやすい

【浴室】
石鹸や水垢が落ちやすい。
梅雨時期に掃除しておくことで
カビ予防にも◎

掃除におすすめの道具

重曹

掃除・洗濯・料理・防臭やコゲ落としと幅広く使えて便利。100均でも手軽に購入ができます。

クエン酸

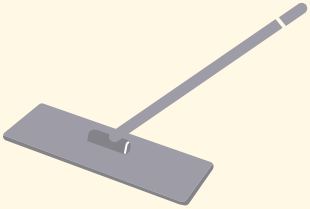
水回り・家電のお掃除に活躍。自然由来でペットやお子様がいるご家庭でも安心して使用できます。

メラミンスポンジ

簡単な汚れであれば水だけで掃除可能。白いので掃除の際に替えどきが分かりやすいのも◎

マイクロファイバークロス

細かな繊維でホコリを絡め取ります。水や洗剤を使えない家具・家電のお掃除に効果あり。



掃除ワイパー

マンションやお子様が寝ているなど、掃除機が使えない場面で活躍。フローリング・畳拭き兼用あり

ゴム手袋

洗剤や水まわり作業による手荒れや汚れを防止。普段の水仕事にも便利です。

お掃除の服装

タオルやバンダナを巻いたり
髪が長い人は結っておくのも◎

水や掃除用の薬品を使うときは
前述のゴム手袋をしておくと
お肌の弱い方も安心です。

汚れてもいい、動きやすい
服装・格好にしましょう

重曹・クエン酸、掃除用の薬品を使用する場合、
変色や劣化を起こす素材が使用されていないか事前に確認しましょう。

《重曹と相性が悪い素材》大理石、うるし、ニス、アルミ製品
《クエン酸と相性が悪い素材》大理石、天然木、コンクリート、金属

キッチン掃除 ～換気扇編～

準備するもの

●新聞紙　●ゴム手袋　●40℃程のお湯１L　●重曹 大さじ３

●大きめのごみ袋×２　●スポンジ　●古い歯ブラシ

①コンロまたは床に新聞紙を敷いて、落ちてくる汚れや部品の落下防止に備えます。ゴム手袋もつけておきましょう。

②換気扇のフィルターやファンを外して、置いておきます。ゴミ袋にお湯と重曹を入れて重曹が溶けたら、外した部品を入れ袋の口を縛り1～2時間つけ置きます。

③つけおき中は、換気扇本体やレンジフードに先ほど使った重曹入りのお湯を使うか、もしくは洗剤を使って汚れを拭き取ります。

④つけ置きが終わったら重曹水を捨てて、スポンジや歯ブラシでこすり洗い。汚れを洗い流したらしっかり乾燥させて部品を戻して完了です。

キッチン掃除～コンロ編～

準備するもの

☆スプレーボトル　●ぬるま湯　100mL　●重曹　小さじ１

↓頑固な油汚れを撃退・重曹スプレーを作ろう！↓

スプレーボトルに●の材料を入れしっかり振って混ぜるだけ☆

重曹スプレー活用法

《五徳の場合》取り外してから重曹スプレーを吹きかけ５分放置。スポンジや歯ブラシで擦り、汚れを洗い流ししっかり乾かしたら完了です。

《バーナー・天板の場合》バーナーはキャップを外す。コンロ周りに重曹水をスプレーしたあと、スポンジや歯ブラシで汚れを落としたら、水を含ませた布巾やスポンジでしっかりとスプレーと汚れを拭き取ります。

汚れが落ちにくいときは「重曹ペースト」！

重曹と水を2：1の割合で混ぜた重曹ペーストを作り、コゲや汚れがひどい部分に塗って５分ほど置いたら、上記同様にブラシなどで汚れを落としてしっかり拭き取ります。

浴室掃除 ～天井・壁・床編～

準備するもの

●クエン酸　小さじ2　●重曹　大さじ1　●水200mL×2
●スプレーボトル ×2　●ゴム手袋・ゴーグル・マスク
●スポンジ・ワイパーなど　●キッチンペーパー

◎重曹・クエン酸を各水200mLに溶かしてスプレーを作ります。

◎天井掃除の際はワイパーを活用すると掃除が楽に！
ゴーグルやマスクは天井からの液だれや飛沫防止に役立ちます。

《天井・かべ掃除》

天井にクエン酸スプレーを吹き付けてスポンジで拭きます。
次に重曹スプレーを吹きかけて再度スポンジで拭きます。
再度クエン酸スプレーをかけ、最後にキッチンペーパーで拭いて完了です。

《床掃除》

床に重曹スプレーを吹きかけて、スポンジでこすり洗いをして
シャワーで流したら、床にクエン酸スプレーを吹きかけたら
再度こすり洗い⇒シャワーで流して完了です。

浴室掃除 ～排水溝編～

準備するもの

●クエン酸　小さじ１　●ぬるま湯　200mL

●重曹　１カップ　●古い歯ブラシやスポンジ等　●ラップ

①排水溝のフタを外し、髪の毛やホコリなどのゴミを取り除きます。

②重曹を排水溝・フタの汚れにまんべんなくふりかけます。

③クエン酸と水を混ぜて、②の重曹部分にふりかけると化学反応で
泡が立ってきます。ラップを密着させるようにかぶせて
そのまま30分ほど以上放置しましょう。

④時間になったら歯ブラシやスポンジなどで汚れを取り除き、
シャワーで流して完了です。

※長く放置しすぎると逆に泡の跡がついたりするので
時間の目安にタイマーをかけておくといいですよ！

ホコリの掃除と手順

Point 1

換気は掃除が終わって 10 分後！
掃除中に窓を開けると風がホコリを舞いあげてしまうため
窓は閉めた状態で行うのが吉です。

Point 2

生活空間のお掃除は乾拭き⇒掃除機⇒水拭きの順番で
行うと、ホコリが舞いにくくておススメです。

《①乾拭き》

乾いた雑巾などを使用して、高いところから順に拭きます。
ホコリを吸着しやすいマイクロファイバー素材もおすすめ◎

《②掃除機がけ》

次に掃除機をかけて大きなゴミやホコリを吸い取ります。

《③水拭き》

1Lの水に対して30mLほどの柔軟剤かリンスを混ぜたものに
雑巾を浸して掃除の際に水拭きをすることで、ホコリ取りだけで
なく、静電気が起こりにくいため埃防止に繋がります！