

# Stay Healthy

## 大掃除の すすめ

掃除が行き届いてない部屋にはホコリが溜まりやすいもの。

このホコリが様々な細菌やウイルスの温床となり、繁殖させてしまう場合があります。

意外に思われるかもしれませんが、実はトイレもホコリが溜まりやすい場所。

空間が狭く、ホコリの逃げ場がないことや、衣類の着脱で落ちたホコリや、トイレットペーパーの塵などが溜まってしまうのです。

加えて、空気の流れが大きい場所もホコリが溜まりやすい傾向があります。

例えば、エアコンや空気孔などの周りには、目に見えてホコリが溜まっているケースも少なくありません。空気の流れとともに、ウイルスが飛散してしまわぬよう、こまめに掃除を行いましょう。

### ① 気候がいいので掃除がラク

冬の大掃除を思い出してみてください。水が冷たくて辛かったり、換気をすると部屋が冷え切ったり、外に出たの網戸や窓の掃除は寒くてダウンを着なければならなかったり…という経験ありますよね。ここれが、寒くない季節の大掃除なら、身軽だし快適ですよ。

### ② 油汚れが取りやすい

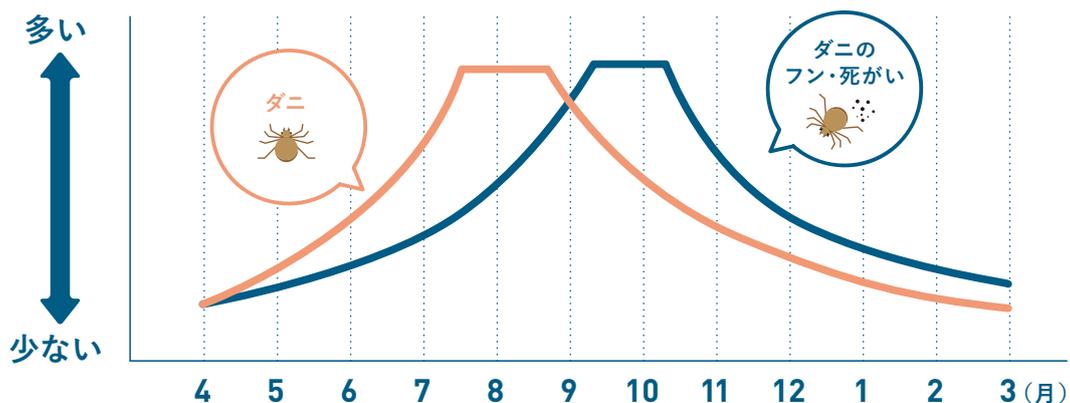
換気扇やコンロなど、キッチンの油汚れとの格闘は大掃除の大きな山場。寒い冬は油が固まって落とすにくい状態ですが、暖かい季節なら、油が緩んでいて効率よく落とせます。少しはストレスが減らせそう！

### ③ 水跡が残りにくい

水を使う窓掃除などは「夏の方が気持ちよく、楽しくできそう」と思いがちですが、夏は窓についた水がすぐに乾いてしまい、跡になって残りやすいのです。きれいに仕上げるという点で、窓まわりも今がおすすめです。

### ④ ダニダストやカビを一掃

実は梅雨から8月にかけてはダニやカビがもっとも繁殖する時期。今のうちにダニの温床になる寝具はここで一度きれいにしておきましょう。さらに、寝具やソファなどを掃除したあとには、ダニよけ効果のあるミストなどで毎日ケアしておく、掃除後の清潔さをキープできるのでおすすめです。



イメージ図

いかがでしたか？大掃除は一気に済まそうとすると重労働。

これからの季節、気分よくお掃除できそうな天気の良い日に、

少しずつ進めておくのもいいですね。家にいる時間が長い今だから、

家族みんなで清潔にお過ごしください！