



# お手軽!

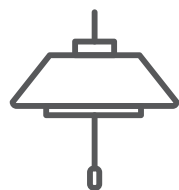
# Cleaning



最近、家で過ごすことも多くなってきていますよね。家の中でゴロゴロしていくうちにたまっていくゴミと汚れ。気づいたら「えっ! なにこの汚部屋」ってことになっていませんか? そんなあなたは必見、お手軽に掃除をする方法をご紹介します! この記事を読んで快適で過ごしやすい環境を手に入れてみてくださいね。また、今年から下宿を始めた1回生もぜひ参考にしてみてください。(待ノ介)

## 掃除の頻度はどのくらい?

掃除はしなくちゃいけないのはわかっているけど、できればそんなにしたくない。そもそも掃除ってどのくらいするものなの? これを踏まえて掃除をするタイミングを考えてみてください!



### リビング

人の動きや出入りが最も多い場所といわれているので、少なくとも週に2~3回は必要だといわれています。



### キッチン

水垢汚れや油汚れが多く、ほぼ毎日掃除をすることが望ましいでしょう。調理後に簡単な掃除をするのもポイントです。



### お風呂場

浴槽の掃除は毎日する方がいいでしょう。さらに、排水溝なども、週に一回はごみ取りなどをした方がいいです。



### トイレ

お風呂場と同じように、トイレは週に一回は洗剤を用いてしっかりと掃除をしましょう。



### 玄関

あまり頻繁に掃除をする場所ではないかもしれませんが、少なくとも月に一回は掃除をするのが望ましいです。



### エアコン、窓

窓ガラスやエアコンフィルターなどの掃除はこまめにできませんが定期的にはしたいです。年に数回行う人が多いです。

「結局、ほぼ毎日掃除しないとイケないのか……」と感じる人もいますよね。そんな方は使うついでに軽く拭き掃除や掃き掃除を行う「ついで掃除」をしてみてください。汚れがたまりにくくなるので、週末などの掃除も楽になるでしょう。

# 掃除の基本

掃除といってもリビングからお風呂場まで、幅広いですね。そこで、掃除をする際に意識して欲しい5つの基本を紹介します。

## 1 「上から下へ」

これは知っている人は多いと思います。上から掃除をしていくことによりホコリやゴミが掃除した場所に落ちないようにして同じ場所を掃除する二度手間を防ぎます。

## 2 「奥から手前へ」

これも先ほどと同じように掃除の二度手間を防ぐポイントです。出口から遠い場所からはじめて出口に向かって掃除をします。ワックスなどを床に上手く塗る際にも重要です。

## 3 洗剤は「まずスポンジにつけてから」

ここから紹介する内容は材質を傷めないために重要です。洗剤は始めから直接汚れにつけるのではなく、まずはスポンジにつけましょう。材質の変色などの問題がないか様子を見ながら汚れに直接使うようにしましょう。

## 4 洗剤を使うときは「下から上」

ホコリやゴミを掃除する際は上から下にします。しかし、洗剤を使う際は下から上に使って、拭くときも下から上にしましょう。上から下に使うと洗剤の液だれが取れなくなる可能性があります。

## 5 「弱い洗剤から強い洗剤へ」

強力な洗剤は汚れを落としやすいですが、その分材質を傷つけやすいです。そのため、比較的弱い洗剤から掃除をはじめて、それで汚れが落ちなかった場合により強い洗剤を使うようにしましょう。

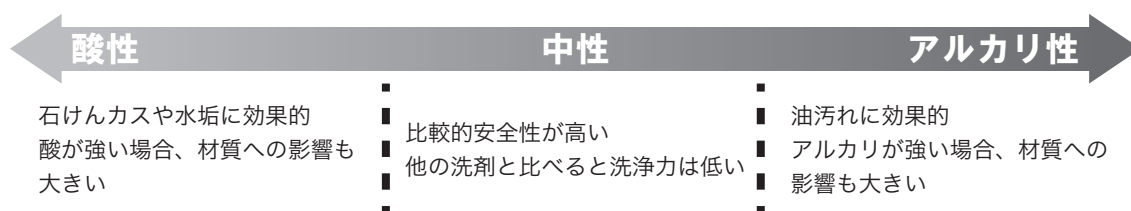


# 洗剤の種類と使い方

しっかりと掃除をしたいと思ったら、やはり洗剤の選び方はとても重要です。どのような材質や汚れにどのような洗剤が適しているかを把握して効率的に掃除しましょう。基本的な情報は裏面のラベルに書いてあるのでよく見て選びましょう。

## ✓ 合成洗剤

汚れの種類に合わせて、液性が酸性・弱酸性・中性・弱アルカリ性・アルカリ性の5段階に分かれています。酸やアルカリが強いほど汚れは落ちやすいですが、逆に材質には強い影響を与えます。そのため、ラベルに書いてある液性や用途、使用上の注意などの確認を忘れずに。



## ✓ 洗剤

キッチンや浴室、トイレなどのしつこい汚れに使用。カビ取り剤、発泡タイプのパイプ用洗剤も、この洗剤のひとつです。一般に合成洗剤よりも強力で塗装面をはがしたり、変色させたりする場合もあるので要注意です。説明書きをよく読んでから使いましょう。

## ✓ 漂白剤

シミや汚れの色素を化学反応によって分解し、白さを回復させるものです。酸素を与えて白くする酸化型と、酸素を奪って白くする還元型があります。

- 酸素系（酸化型）  
頑固な油汚れに向いている。塩素系より効き目は穏やか。
- 塩素系（酸化型）  
漂白力が強く、タイルのカビ汚れに最適。
- 還元型  
鉄さびなどに向いている。



## ✓ クレンザー

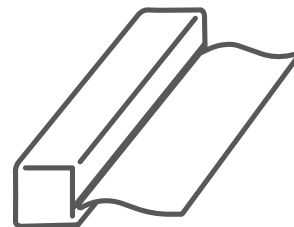
クレンザーは、界面活性剤に研磨剤を加えたものです。こびりついた汚れをこすり落とします。粉末タイプとクリームタイプがあり、クリームタイプの方が粒子が細かく傷つきにくいです。まずクリームクレンザーから試してみてください。

# 便利な小道具

## ○ 台所用ラップ

台所用ラップを使うことで、しつこい汚れや壁に貼ったシールを剥がしたりする事ができます。

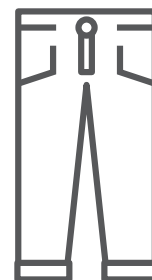
まず、汚れに洗剤をつけて、その上から汚れと洗剤を覆うようにラップを素早く貼り付けます。そして、数分間待った後ラップを剥がしてブラシや雑巾などで汚れを取ります。



## ○ デニム生地

クレンザーを使う際、スポンジやたわしではなくデニム生地のような目のつまっている布を使うことで効果を上げる事ができます。

洗面台やステンレスの黄ばみ、水ジミをきれいに落としたいときは、デニム生地でクレンザーを使ってみてください。



ここまでいろいろな掃除方法や道具についてご紹介しましたが、いかがでしたでしょうか？ 実際に掃除する場合は、掃除用具の材質や洗剤の種類が掃除場所の素材に合っているかに気をつけてください。また、掃除をする際には換気や元栓の取り扱いなどにも注意してください。また参考にした下記のサイトには場所別の具体的な掃除の仕方も載っているのでぜひ活用してみてください！

### 参考

気になる、みんなの掃除頻度。週に平均何回掃除しているの？ |Kajily (カジリー)  
<https://www.happy-bears.com/kajily/life/2015/>

掃除の頻度ってどれくらい？ 正しい掃除方法と、その頻度とは|カジタクコラム  
<https://www.kajitaku.com/column/house-work/2421>

お掃除大辞典|暮らしのお役立ち情報|株式会社ダスキン  
<https://www.duskin.jp/jiten/>

