

大そうじチェックリスト



大掃除のポイント

1. 掃除と片付けを一度にしない

掃除中は、片付けや断捨離をしたくなくても「**汚れをとる**」ことに集中します。

2. 玄関から掃除する

小さいエリアで簡単に掃除できる玄関（エントリースペース）から始めます。その後は、一番気になっている場所から掃除します。

家のメンテナンス

- きれいな電球を交換する
- 火災探知機の電池を交換する
- エアコン、セントラルヒーティングのフィルターを交換する

家具を拭く

窓の掃除

網戸を取り外す

窓を拭く、窓のさん（サッシ）を掃除する

ブラインドを掃除する

網戸を掃除する

すべての部屋に共通すること

- 床の上にあるもの、棚の上にあるものを片付ける
- 天井のホコリ、蜘蛛の巣をとる
- 照明のホコリを取る
- 壁の汚れをおとす
- ドアの汚れを落とす
- 床のベースを拭く
- エアコンや暖房の排気口と吸気口をきれいにする

玄関

- 履かなくなった靴を処分する
- すなやホコリを掃き出す
- 床を拭く
- 玄関マットのホコリを叩く
- 下駄箱の中を整理する



ベッドルーム

- ベッドのシーツやカバーを交換する
- マットレスをチェックする
- ベッドの下にあるものを取り出す
- ベッドの下、家具の下に掃除機をかける
- クローゼットの中に掃除機をかける

ランドリールーム

- 洗濯機と乾燥機の上のものを片付ける
- 洗濯機と乾燥機の上を拭く
- 排水口やフィルターをチェックする
- 掃除機とモップをかける

キッチン

- カウンターの上のものを片付ける
- オープンを掃除する（セルフクリーン）
- キャビネットや引き出しを拭く
- 冷蔵庫・ディッシュウォッシャーを拭く
- 電子レンジの中を掃除して拭く
- コンロを掃除する
- 換気扇のフィルターを交換する
- 蛇口、シンクを掃除する
- シンクの下を片付ける
- 掃除機とモップをかける

リビングルーム

- 床の上のもの、テーブルの上のものを片付ける
- ソファの上のものを片付ける
- テーブル、棚を拭く
- 家具の下のを拾う
- 掃除機とモップをかける

バスルーム

- シャワーカーテンをきれいにする（汚れがひどい場合は交換する）
- シャワールーム、かべの汚れやカビをとる
- シャワーヘッド、蛇口を掃除する
- キャビネットのドアを拭く
- 床を拭く

オフィスルーム

- 机の上を片付ける
- 本棚のホコリをとり拭く
- キャビネットを拭く
- 掃除機とモップをかける

デッキ

- アウトドアの家具とクッションを洗う
- 古いプランターやポットを片付ける
- デッキにブラシを掛ける