

おそうじチェックリスト

毎日すること	月	火	水	木	金	土	日
キッチンカウンターを拭く							
キッチンシンクをさっと洗う							
コンロをさっと拭く							
ベッドを整える							
洗濯する							
郵便物を片付ける							
シャワーやお風呂をさっと流す							
テーブルを拭く							
食器を洗う							

毎週・隔週すること	1	2	3	4	5
ゴミを出す					
シーツを交換する					
掃除機をかける					
ハードフロアにモップをかける					
ディッシュウォッシャーを拭く					
トイレ掃除					
お風呂を洗う					
洗面台、蛇口まわりを拭く					
日常品の買い物					
植物の水やり					
玄関のそうじ					
冷蔵庫の中を整理する					
冷蔵庫のドアを拭く					
ブランケットの洗濯					
バスタオルの洗濯					

月に1回・2ヶ月に1回すること	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ドアとドアノブを拭く												
スイッチプレートを拭く												
テーブルや椅子の足を拭く												
枕とクッションを干す												
キッチンキャビネットの扉を拭く												
シャワーカーテンを洗う												
冷凍庫を整理する												
コンロを掃除する												
ファーンズのフィルターを交換する												
シャワールームやお風呂のカビをとる												
家具を拭く												
きれいな電球を交換する												
洗濯機と乾燥機の上を拭く												

半年に1回・1年に1回すること	
換気扇の掃除	窓のサッシを掃除する
家具の下、後ろに掃除機をかける	火災探知機をチェック
ラグを洗う	天井のほこりをとる
掛け布団を洗う	クローゼットの整理
ベースボードを拭く	カーテンを洗う
キャビネットの上のほこりをとる	窓と網戸を洗う
壁の汚れをとる	冷蔵庫の後ろに掃除機をかける
部屋の照明のホコリをとる	食器洗い機の後ろを掃除する
ブラインドを拭く	洗濯乾燥機の掃除
バスルームのキャビネットを拭く	カーペットの掃除
排気口のホコリを取る	暖炉の掃除
オーブン掃除する	デッキを掃除する

