

喘息児住居の掃除メニュー

この掃除のメニューは家庭でチリダニアレルゲン（チリダニの糞、死骸、生きている虫体）を取り除くために、誰でも手軽にできて、費用をかけずに効果的に行える掃除の方法を项目的にまとめたものである。

(1) 部屋の通風について

部屋の通風が悪いと、湿度が高くなりダニが増えやすくなる。できるだけ通風をよくする。ただし、夕方から湿度が高くなるので注意する。

(2) 床の掃除について

- ①寝室はできるだけ毎日掃除機をかける。
- ②掃除がけは1㎡につき20秒以上の時間をかける。
カーベットの部屋は特に3日に1回は行う。
- ③リビングなどの部屋は無理のない程度の掃除で可。

(3) 寝具類の掃除機がけについて

- ①1週間に1回は使用している寝具類の表と裏の両面に1㎡につき20秒以上の時間をかけて掃除機をかける。
- ②使用するノズルは、普通の床用ノズルが使いにくければ寝具専用ノズルを使用する。
- ③季節の変わり目に押し入れから出したばかりの寝具類には高密度のダニがみられる。使用前に必ず天日干しをし、必ず掃除機がけをする。
- ④掃除機の集塵袋は集塵力を上げるには、できるだけ新しいものを使う。

(4) 寝具類の天日干しについて

- ①晴れた日には布団・毛布などの寝具類は天日干しをする。
- ②取り込むのは日照時間内で、夕方湿度が上がらないうちに取り入れる。
- ③取り込む時、たたきをする必要はない。それよりも天日干しをした後、掃除機をかけることがチリダニ除去には最も効果がある。

(5) 毛布類の管理について

- ①押し入れから出した毛布にはたくさんのダニがみられる。使用前に洗濯をし、天日干しをして掃除機をかける。
- ②衣類乾燥機の殺ダニ効果は非常に強いので、天日干しの代わりとして利用が勧められる。ただし、死骸や糞の駆除がもっと重要なので、使用後はやはり掃除機がけをする。

(6) シーツ、布団カバーの洗濯について

シーツ、布団カバーは1週間に1回洗濯をする。したがってスペアを必ず準備する。

(7) 大掃除のすすめ

年に1回、梅雨明け頃に大掃除をすると、その年のダニの増殖のピークをおさえることができる。家の中全体のダニを減少させるためにも、大掃除は強く勧められる。