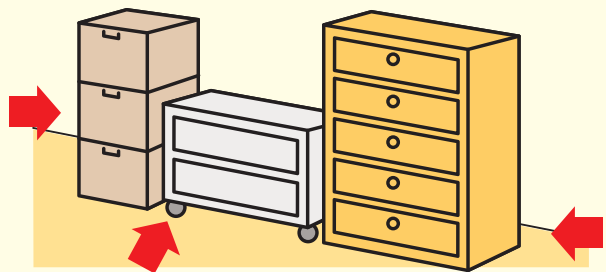


# 掃除するのに家具がじゃま?



ぜん息の治療では、しなければならないことがたくさんあります。完璧にしようとすると、一生懸命なお母さん・お父さんほど疲れはててしまいます。毎日のお掃除を手間をかけずにするために、お掃除しやすい家具の置き方を考えてみましょう。



## ①こまごましたものは整理箱に

こまごましたものが散らかっていると掃除に手間がかかります。ふた付きの箱などに入れて整理しましょう。

## ②小さな家具の場合

家具の下にキャスターなどがあると、掃除しやすくなります。キャスターは、必ずストッパーをつけて子どもに危険のないようにしましょう。

## ③大きな家具の場合

家具の後ろはできればすき間をあけ、掃除機のノズルが入るようにして、掃除しやすくします。家具の上には何も置かないか、もし置くならば、箱を揃えて天井まで重ねるなど、ホコリがたまりにくくします。

- ホコリがたまらないように工夫しましょう
- 余分なものは捨て、片づけをして、掃除しやすくしましょう



●子どものぜん息 & アレルギーシリーズには以下のような冊子があります

- |                |                   |                 |
|----------------|-------------------|-----------------|
| 1. アレルギーってなあに? | 5. 日常生活で気をつけることは? | 9. 食物アレルギーって?   |
| 2. ぜん息ってなあに?   | 6. 住まいの掃除はどうするの?  | 10. アトピー性皮膚炎って? |
| 3. もしかしてぜん息?   | 7. 運動はしていいの?      |                 |
| 4. 発作がおきたときは?  | 8. 薬を服用するときは?     |                 |

<発行> 独立行政法人環境再生保全機構

〒212-8554 神奈川県川崎市幸区大宮町1310 ミューザ川崎セントラルタワー TEL:044-520-9568

もっと詳しい情報は

<http://www.erca.go.jp/asthma2/>

ぜん息などの情報館

検索

# 住まいの掃除はどうするの?

子どものぜん息 & アレルギーシリーズ

6



<監修> 天理よろづ相談所病院 小児科部長 南部光彦



この印刷物は環境保護印刷の水なし印刷で印刷しています



PRINTED WITH SOY INK 大豆インキで印刷しています

リサイクル適性 ④ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# お掃除のコツは？

「掃除、そうじ」といわれるとうんざりする人も多いでしょう。「ちゃんと掃除してるのに」と思われるかもしれません。でも掃除の仕方が悪いと、一生懸命掃除しても一向にダニは減りません。お掃除にはコツがあります。無駄を省いて効率よく掃除をしましょう。



## 床掃除のポイント



フローリングの板のすき間はかたく絞ったぞうきんでふき掃除を。不織布もよいでしょう。

掃除中は窓を開けましょう。風向きにも注意。

掃除機のノズルはゆっくり軽く動かします。床にノズルを押し付けて、モップのようにこすっても、吸引効果は変わりません。

掃除機のノズルはたたみの目に沿って動かします。

1㎡につき20秒以上かけましょう。

紙パックの交換は早めに



1

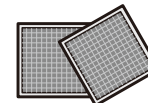
## お部屋の掃除

### 照明灯のカバー

高い位置の掃除も忘れないようにしましょう。

### エアコン

フィルターのホコリも要注意。フィルターをはずして、掃除機がけや水洗いをしましょう。



### 結露対策

結露に気付いたらこまめにふくようにしましょう。

### こまかなところはふき掃除

こまかなところ、こまかなものはかたく絞ったぞうきんでふき掃除をしましょう。



2

# 寝具の手入れをしよう

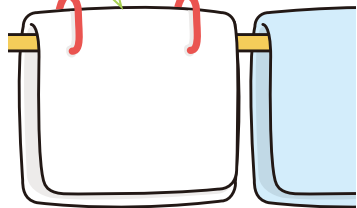
ふとんの中にはダニがいっぱいいます。ダニの糞や死骸などのアレルゲンが、寝返りなどによって中から飛び出します。それを口や鼻から吸いこんだり、皮膚にくっついたりしてアレルギー症状がおこります。寝具のダニを減らしましょう。



## ■ 寝具のお手入れのポイント

ふとんは裏表まんべんなく日に当てる

シーツ、カバー類はこまめに取りかえ洗濯をする。



取り込んだあとに掃除機をかける

掃除機をかけている間、窓を開ける。



ふとん専用ノズル(ローラー式ノズルなど)を使用するとふとん掃除が楽です。

ふとんの両面に掃除機をかける。1㎡あたり20～30秒。

ふとん乾燥機を使うときは

乾燥機を使った後も、ふとんに掃除機をかけましょう。

ふとんを乾燥させるとダニが増えにくくなります。真ん中だけでなく、ふとんの隅々も乾燥させるように工夫しましょう。



そのときいっしょに部屋の掃除も忘れずに。

ベッド

ベッドのマットレスにもダニはいっぱいいます。重たくても日に当て乾燥させて、掃除機がけをしましょう。



## ■ 寝具の選び方

ふとんの素材は、羽毛やウールよりも、丸洗い(水洗い)ができ、またアレルゲンにもなりにくい綿や化繊が良いでしょう。毛布もウールではなく、家庭で洗濯できる綿毛布を選びましょう。

枕は羽毛、パンヤ、そば殻、もみ殻を避け、パイプなどアレルギーの原因とならないものを使用しましょう。

ふとん類には必ずカバー、シーツをかけ、週に1回は洗濯をしましょう。ダニの通過を阻止する高密度織物の防ダニカバーや防ダニシーツも役に立ちます。防ダニふとんにもいろいろありますが、ダニを通過させない工夫をしている製品を選べばあとはお手入れがラクです。



寝具の素材

適している

適していない

ふとん

化繊、綿

羽毛、ウール

毛布

綿

ウール

枕

パイプ

羽毛、パンヤ、そば殻、もみ殻

カバー・シーツ

化繊、綿

# 住まいの環境づくりのポイントとは？

掃除や寝具の他にも気をつけることがいろいろあります。  
無理せずに、できるところから始めましょう。

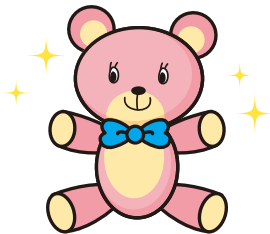
ちょっとした工夫で環境づくりがラクにできるのね



## 「住まいの環境づくり」のポイント

### ぬいぐるみ

ダニの住みかになりやすいものに、ぬいぐるみがあります。いらぬものは処分し、買うときは、丸洗いでできるものを選びましょう。

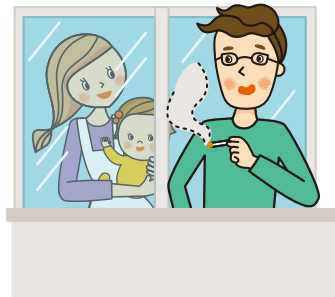


### ペット

犬、猫、ハムスター、小鳥などの動物の毛やフケ、だ液は強いアレルギーです。最初は大丈夫だったのに、飼っている間にアレルギーになるケースも多くみられます。金魚などアレルギーにならないものを飼いましょう。

### タバコ

タバコの煙も問題です。子どもの前での喫煙だけでなく、子どもが生まれる前の喫煙もぜん息に悪影響を及ぼすといわれています。禁煙を目指し、それまでは子どもの前や室内での喫煙を避け、家の外で吸うようにしましょう。



### 暖房器具

- 暖房器具は、①空気を汚さないもの  
②ダニやホコリを増やさないもの

を選択するのがポイントです。オイルヒーターや表面がつるつるとしたホットカーペットなどが良いでしょう。

### ●ダニやカビがはびこりにくい理想的な部屋とは

