

# ダニアレルゲン除去のための掃除方法

参考：厚生科学研究報告 1995

## 1.床の掃除

寝室はできるだけ毎日、掃除機をかけましょう。

三日に一回は、1m<sup>2</sup>につき 20 秒（二畳 一～五分）以上をかけましょ  
う。

## 2.寝具の天日干し

布団・毛布は、できれば毎日天日干ししましょう。

取り込むときには、寝具をたたかないで表面に掃除機をかけます。

## 3.寝具類への掃除機のかけ方。

一週間に一度くらい寝具の表と裏に 1m<sup>2</sup>につき 20 秒（二畳一分）以  
上。

ダニ除去効果をあげるために、寝具専用のノズルを使います。

初めて使う寝具類は、晴れた日にまず良く干してから使いましょう。

干した後、表と裏にしっかり掃除機をかけましょう。

## 4.寝具類の管理。

毛布は、使い始める前に一度洗濯し直します。さらに天日干しをして、  
表と裏に掃除機をかけます。

ダニ駆除効果の高い衣類乾燥機はお勧めです。乾燥の後、掃除機を  
かけるのも忘れないように。

毛布をしまう時にも、洗濯・天日干し・表裏の掃除かけをしてから  
しまします。

## 5.シーツ・布団カバーの洗濯。

一週間に一回は洗濯をします。そのために何枚かのシーツ・カバーが  
必要です。

## 6.部屋の通風

部屋の湿度を下げるために、通風をしっかり行います。冬の加湿は控  
えます。

## 7.定期的な大掃除。

梅雨明け頃、秋の始めに定期的な大掃除をします。ダニ増殖のピーク  
の時期に

ダニの数を減らすことができます。