

週に一度のお掃除チェックリスト

場所	ポイント	内容	予定の曜日	チェック
キッチン	シンク	洗剤洗いしてから、水拭きしカラ拭き		
	レンジまわり	受け皿、五徳、壁の洗剤洗い		
	換気扇	洗剤拭きしたあと、水拭きしカラ拭き		
	調理器具	調理器具とフキン類は漂白剤で漂白、殺菌		
	調理家電	汚れに応じて洗剤拭き、水拭き、カラ拭き		
リビング ダイニング	フローリングの床	洗剤で汚れを落してから、カラ拭き		
	ソファ	掃除機や化学雑巾でホコリを取る		
	カーテン、ブラインド	掃除機ブラシなどでホコリを取る		
和室 寝室 子供部屋	畳	ほうき・掃除機は目に沿って行い週に一度はカラ拭き(水拭きは×)		
	ふすま、障子、壁	棧や隅々まで念入りにホコリを掃う		
	クローゼット	はたきでホコリを掃い、カラ拭き		
	ベッドまわり	床は洗剤拭き、カラ拭き		
	学習机、本箱	整理整頓、化学はたきでホコリを掃う		
浴室 洗面所 トイレ	浴槽	浴室用洗剤で全体を丁寧に洗う(たわし・粒子の粗いクレンザーは×)		
	浴室	壁・床・小物を浴室用洗剤で洗う		
	洗面所	化粧台等の洗剤拭き、水栓器具の掃除		
	トイレ内	床は洗剤拭きしたあと、水拭き・カラ拭きパイプ等の金属部分は柔らかい布で拭く		
	便器まわり	洗剤をつけたブラシなどで徹底掃除		
玄関 外まわり	玄関たたき、ドア	材質に応じて水拭きし、カラ拭き		
	傘立て、スリッパラック	材質に応じて水拭きし、カラ拭き		
	ベランダ	ほうきで掃き掃除し、排水溝のゴミ除去		