



大掃除チェックリスト

1日集中で終わらせるスピードプラン

🏠 午前（片づけ+キッチン）

- ☐ 不要品をまとめて処分
- ☐ 食器棚・冷蔵庫の整理
- ☐ コンロ・シンクの油汚れを落とす
- ☐ 換気扇フィルターのつけ置き

🔧 ポイント：

「換気扇をつけ置き中に冷蔵庫整理」で時短効果大。



🚿 午後（浴室・洗面・トイレ）

- ☐ 浴槽と壁を中性洗剤で洗う
- ☐ 鏡・蛇口・排水口の水垢取り
- ☐ 洗面台・トイレの除菌仕上げ

🔧 ポイント：

高温の蒸気（シャワー）で湿らせてから掃除すると汚れが落ちやすい。



🏠 夕方～夜（リビング・玄関仕上げ）

- ☐ 家電・棚・照明のほこりを取る
- ☐ 窓・サッシを内側から拭く
- ☐ 玄関たたきを掃き&水拭き
- ☐ 芳香剤・アロマで“締め”の香りを添える

🔧 ポイント：

完璧よりも“一区切り”を意識。1日でここまでできたら◎。

