



大掃除チェックリスト

3日で終わる現実的スケジュール

Day 1：水まわりゾーン

🕒 所要目安：3時間

- ☐ シンク・コンロ・換気扇の油污れを落とす
- ☐ 食器棚の中身チェック（賞味期限も確認）
- ☐ 浴室・洗面台・鏡の水垢取り
- ☐ 洗濯槽クリーナーでつけ置き洗い

🧹 「放置洗剤を使って同時進行」すると半分の労力でOK。



Day 2：リビング・寝室ゾーン

🕒 所要目安：2～3時間

- ☐ 棚の上・照明・テレビ裏のほこり取り
- ☐ カーテン・ソファカバーを洗濯
- ☐ 家電のフィルター掃除
- ☐ ベッド下・家具の隙間を掃除機で

🧹 “上→下”の順に動くと、二度拭きが不要に。



Day 3：玄関・窓・仕上げゾーン

🕒 所要目安：3時間

- ☐ 玄関のたたき掃除・靴箱整理
- ☐ 窓・網戸・サッシの拭き掃除
- ☐ 床の拭き上げ・ワックスがけ
- ☐ 不用品をまとめて処分 or 寄付

🧹 「終わった合図に香りのアイテムで仕上げると◎



✅ できた項目にチェックを入れたらちょっと休憩♪