



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
- ☐ コンロの油汚れ・シンクの汚れを落とす
- ☐ 換気扇フィルターのお手入れ

 **ポイント：**つけ置きできる部品は、説明書どおりに。
待ち時間に冷蔵庫を整理。



午後（浴室・洗面・トイレ）

- ☐ 浴槽と壁を中性洗剤で洗う
- ☐ 鏡・蛇口の水垢、排水口の汚れを落とす
- ☐ 洗面台・トイレの除菌仕上げ

 **ポイント：**浴室用洗剤と柔らかいスポンジで汚れを
落とし、洗剤をよく洗い流そう。



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
- ☐ 掃除道具を片づけ、やり残しを確認する

 **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◎。



☒ できた項目にチェックを入れたらちょっと休憩♪
※洗剤・家電・床材のお手入れは、各製品の取扱説明書に従ってください。