



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

- ☐ コンロ・換気扇の油污れ、シンクの汚れを落とす
- ☐ 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洗濯槽を掃除する

 洗剤の使用時間を守り、待ち時間は別の片づけに使おう。



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

 高い場所のホコリを先に取り、床は最後に掃除しよう。



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
- ☐ 床材に合わせて床の汚れを拭き取る
- ☐ 不用品をまとめて処分 or 寄付

 最後に掃除道具を片づけ、やり残しを確認しよう。



 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。