

ダニ除去マニュアル

室内の温・湿度環境対策	
基本的にダニは湿気を好むので室内をよく換気し、乾燥させることが重要です。また、建物の構造上、局所的に湿気がたまりやすい箇所(結露しやすい押入れ、アルミサッシ窓周辺など)を発見し、適切な対策をたてる必要があります。	
床(フローリング床、カーペット、畳 他)	
フローリング床	構造上ダニの入り込む余地がないので、理想的ではありますが、ホコリがたまる(特に板の継ぎ目部分など)とダニが住み着くため、掃除機がけは欠かさずに行ってください。
カーペット	カーペットは毛足が長く、湿気がたまりやすいので完全にダニ除去することは困難ですが、取り外し可能なカーペットしに、年2回程程度の天目干しで湿気を追い出すことがダニ除去への近道です。(天日干し後の両面掃除機がけをお忘れなく!)+ +の場合、カーペットを除去するか、カーペットクリーニングが必須。
畳	畳の目にそって丁寧に掃除機がけを行います。(1帖あたり30秒以上)また、天日干しによる乾燥もダニ増殖を防ぐためにはある程度有効と考えられます。畳とカーペットの重ね敷きはダニが最も好む環境となりますので、絶対にしないでください。
寝具(枕、毛布、マットレス、敷き布団、掛け布団 他)	
寝具類	アレルギーコントロールにおいて、寝具は最も重要です。天日干しあるいは布団乾燥機で乾燥させた後、片面1分を目安に、両面を丁寧に布団用ノズルを使用して、掃除機をかけてください。シーツや布団カバーは少なくとも1週間に1度は洗濯して下さい。また、布団の丸洗いや、高密度カバーの使用も効果的です。枕も忘れずに掃除機がけ(片面30秒程度)を行い、ソバガラ、パンヤ等の枕は使用しないでください。
家具・置物(椅子、ソファ、カーテン、ぬいぐるみ、ダンス引出し 他)	
椅子・ソファ	布張りのものはダニが繁殖しやすいため、合成皮革やビニール張りに変えるのが得策でしょう。
カーテン	床までの厚手のカーテンはダニがつきやすいため、1~2ヶ月に1度は洗濯して下さい。
ぬいぐるみ	ダニが繁殖しやすいため、まめに丸洗いをして下さい。
クンスの引出し	月に1度は中身を出し、ゴミをはらって1~2時間くらい干してください。
その他(押入れの中、エアコンのフィルター、ペット用マットレス 他)	
押入れの中	押入れや衣類の入った収納ケースにもダニが多いため、中身を出して掃除機がけを行ってください。また、簀の子を敷いたり、押入れの扉に隙間を設けることにより、中を乾燥させることもダニ除去につながります。
エアコンのフィルター	エアコンのフィルターにたまったゴミにもダニがつくのでまめに掃除して下さい。
ペット用マットレス	ペットは基本的には部屋から出し、マットレスもまめに掃除機がけするか、取り替えなどして下さい。
掃除機のゴミ	ゴミは毎日捨て、袋も2週間に1度は交換して下さい。
ふき掃除	ふき掃除は、ねれ雑巾使用の場合は必ず、乾いた布で2度拭きして湿気を取り除いて下さい。また、化学雑巾なら2度拭きの手間が省けます。