

たった

1日で終わる 大掃除リスト



日時

これを目標にがんばろう！

リビング・ダイニング

- 床にあるものを片付ける
- テーブルの上を片付ける
- カウンターの上を片付ける
- カーテンを洗う
- いらぬ配線をしまう
- 照明を拭く
- 掃除機をかける
- テーブル・カウンターを拭く
- おもちゃを定位置に戻す
- 明らかな不用品は処分する
- 食卓のイスを拭く
- ソファの下、足を拭く
- テレビ・テレビ台のホコリをとる
- エアコン本体拭くフィルター洗う
- 明らかな不用品を捨てる

キッチン

- 食器を洗う
- 蛇口まわりを磨く
- 換気扇内部・外側を拭く
- 壁・床・天井を拭く
- コンロ回りを拭く
- 五徳を洗う
- 魚焼きグリルを拭く
- 電子レンジを拭く
- 食器棚の整理する・拭く
- 冷蔵庫の整理する・拭く
- 水切りカゴを洗う
- シンクを洗う
- 食洗器を拭く・洗う
- 引き出し内部を拭く
- 明らかな不用品を捨てる

お風呂・洗面

- 浴槽洗う
- 浴槽の排水口のゴミをとる
- 排水口のゴミをとる
- 排水口内部の汚れを取る
- 蛇口まわり・鏡を磨く
- 換気扇のホコリ取る
- 照明を拭く
- ドアの間隙やパッキンを拭く
- パッキンなどのカビをとる
- 床をこする
- 風呂フタを洗う
- ボトル・ラックなどを洗う
- 風呂釜を洗う
- 壁・天井を拭く
- 洗面ボウルを洗う
- 洗面台・洗面台内を拭く
- 排水溝のゴミ・カビをとる
- 明らかな不用品を捨てる

トイレ・洗面

- 便器内部（フチ・ノズル）
- 便器の間隙・側面を拭く
- 脱臭フィルターのホコリをとる
- 便器の裏側を拭く
- 手洗いを拭く・洗う
- ペーパーホルダーを拭く
- マット・スリッパを洗う
- 明らかな不用品を捨てる
- 棚などのホコリを拭く
- ドア・スイッチを拭く
- 換気扇のホコリをとる・拭く
- 床・壁を拭く
- タオルを取り換える

玄関

- たたきの靴を出す
- 靴箱を拭く
- 靴をしまう
- たたき掃除機か掃く
- ドア・ノブを拭く
- 傘立てを拭く
- ドア溝を拭く
- 玄関前を掃く
- 庭掃除
- 窓を拭く
- 照明を拭く
- 不用品を捨てる

ベランダ・窓

- 窓を拭く
- 網戸を拭く
- ベランダを掃く
- サッシ溝を拭く
- みぞのゴミをとる
- 物干し竿を拭く
- 室外機を拭く
- 雨どいのゴミをとる
- 不用品を捨てる
- 植木・鉢の掃除
- ペット周りの掃除

寝室

- 寝具を洗う
- 掃除機をかける
- 戸袋や溝を拭く
- ドアを拭く
- 不用品を捨てる
- 照明を拭く



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



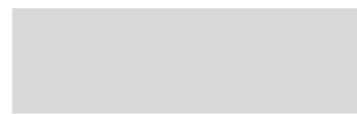
-
-
-



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-