

# 住まいの花粉シャットアウト術

スギ花粉が気になる季節がやってきました。もうすでに鼻水やくしゃみに悩まされている方もいるかもしれません。そんな方こそ、必見です。日常的に心がけたい**住まいの花粉シャットアウト術**をご紹介します。

## 掃除機で一気に花粉清掃

花粉症対策には、掃除が欠かせません。部屋の掃除機かけはもちろんですが、家具の間隙や照明器具、エアコン上にも花粉が積もるので、お忘れなく!また、カーテンやソファのカバーなど布類にもきっちり掃除機をかけましょう。ブラインドであれば、丁寧に拭き取ります。掃除機は、人の活動がおさまった深夜か早朝に。排気カット機能がない掃除機であれば、掃除機本体を窓の外に出して排気を行うのがベストです。



## 花粉を散らさないように水拭きを

花粉は、暖房器具の風や人が歩くことによって部屋に舞上がります。暖房器具の風が当たる床や棚の上などは、欠かさず水拭きしましょう。また、静電気は花粉を吸着しやすいので、テレビやパソコンのディスプレイ画面も細めに拭き取りをする必要があります。舞上がった花粉は部屋の隅に溜まります。重点的に清掃を。



## フィルターを きれいにする

掃除機や空気清浄機、暖房器具のフィルターは要注意!きれいに掃除を心がけましょう。また、換気口など外気の取り込み口にフィルターをつけておくと、花粉をカットできます。専用フィルターがない場合は、不織布でカバーするだけでも効果があります。

## 洗濯ものや布団は干さずに 乾燥機を使用

洗濯ものや布団は、外に干さずに乾燥機を使うのが理想的。外に干す場合は、花粉の飛散が多い朝9時から午後3時は避けること。外に干した後取り込む際には、はたくことを忘れずに。できれば、専用ブラシなどを購入し、花粉をよく落としてから取り込みましょう。



## 花粉がつきやすい布を減らす

布素材は、花粉やホコリがつきやすいもの。カーペットやラグ、ぬいぐるみ、クロス類やクッションなど、布を使った小物類は極力減らすことをおすすめします。特に、毛足の長い布は花粉やほこりがたまりやすいので要注意。また、カーテンは、掃除機をかけたり、定期的に洗濯してかけ直しましょう。