

季節の 住まい方

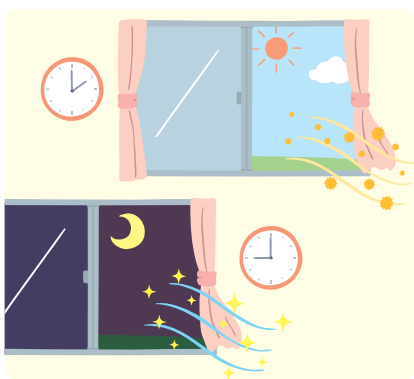
vol. 1

花粉対策で春の暮らしを快適に!

春はうれしい季節ですが、花粉対策には頭を悩ませる方も多いはず。せつかくの新生活、花粉によるムズムズやだるさを家の中に持ち込みたくはありません。そこで毎日の暮らしの一工夫のできる花粉対策をご紹介します。

① 玄関で花粉をカット!

まず心がけたいのは、花粉を“家に入れない”こと。家に入る前に花粉を落とす習慣をつくりましょう。靴底についた花粉は、玄関マットを敷いて軽くこすってから入室するのが効果的です。衣類や髪の毛についた花粉は、玄関にハンディ掃除機やブラシ、ウェットティッシュを用意して取り除きましょう。また、外出時は花粉が付きやすいウールやニットはなるべく避け、花粉が落ちやすいポリエステルなどのツルツルした素材の服を着るのがおすすめです。



② 花粉を入れない換気の工夫

花粉の季節でも換気は必要です。窓は大きく開けるのではなく、10センチ程度にとどめます。2か所の窓を少しずつ開けて風を通すことで、効率的に換気しつつ花粉の侵入を抑えます。また、換気のタイミングは、花粉の飛散が比較的少ない朝晩が最適。さらにカーテンを閉めたまま換気すれば、花粉を物理的にキャッチしてくれる効果も。換気後はカーテンについた花粉を粘着クリーナーで取り除き、窓サッシや床をウェットシートで拭き取っておきましょう。

③ 部屋の花粉は、静かに吸い取る

室内に入ってきてしまった花粉は、なるべく舞い上げずに取り除くのがコツです。掃除機をかける前にフローリングワイパーで床に落ちた花粉を拭き取りましょう。掃除機から始めると、排気で花粉が空気中に舞い上がってしまい、吸い取れません。また、加湿器を適度に使うと、花粉が水分を含んで室内を浮遊しにくくなる効果があります。フィルター付き空気清浄機を玄関やリビングに置いておくと、花粉の除去効率がさらに上がります。



監修
河野真希 (かわのまき) 家事アドバイザー

家事や料理、インテリアなど、気持ちいい暮らしを作るためのライフスタイル提案を行う。流行や思い込みにとらわれずに、無理なく持続可能で快適な暮らしづくりを応援している。