

寝室・寝具の環境整備チェックリスト

寝室・寝具の環境整備 チェックリスト		寝室・寝具の環境整備 チェックリスト	
1 2 3 4 5 湿気対策	窓を数回開けて換気している	20-1	和式布団 カバーは寝室以外ではずしている
	寝室では開放型暖房機器を使用していない	21-1	時々天日干しして、叩いている
	押し入れやクローゼットの中に隙間がある	22-1	天日干しした後、寝具に掃除機をかけている
	押し入れやクローゼットの中に除湿剤を使用している	20-2	ベッド マットレスをたてかけて風通しをしている
	植物や水槽、洗濯物、加湿器など水分の発生するものはない	21-2	マットレスの裏表に掃除機をかけている
6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 発生源を減らす	高密度繊維でできた布団カバーで寝具をつつんでいる	22-2	ベッドパッドは2~3ヶ月に一度丸洗いしている
	床はフローリングである	23	効率的に掃除する 窓を開放して掃除している
	カーペットやジュウタンは使用してない	24	週に1回以上、掃除をしている
	布製のソファは置いてない	25	よく高いところから順番に水拭きをしている
	クッションやぬいぐるみは置いてない	26	掃除機をかける前に床の拭き掃除をしている
	家具は作りつけである	27	床を化学雑巾やモップなどで乾拭きしている
	布団の上げ下げやベッドメイキング時に窓を開放している	28	床を水拭きをしている
	月に1~2回、カバーやシーツの洗濯をしている	29	家具や装飾品を移動して掃除している
	毛布、タオルケットなどは年に2~3回丸洗いしている	30	寝室の掃除に5分以上かけている
	週に1回以上、寝具に直接掃除機をかけている	31	カーテンや壁にも月に2~3回掃除機をかけている
17 18 19 寝具全般	寝具の裏表に掃除機をかけている	32	カーテンは年に2~3回丸洗いしている
	収納してあった寝具は丸洗いしてから使用している	評価	はい○ : 2点
	収納してあった寝具は天日干ししてから使用している		いいえ× : 0点
収納してあった寝具は掃除機をかけてから使用している	どちらとも言えない△ : 1点		