

ダニを減らす環境整備のポイント



ポイントをつかんだちょっとの工夫が大切



寝具

98 ページで高密度繊維をお勧めしましたが、それはあくまでも物理的にアレルギーを遮断しているだけです。日頃から減らす努力もしたいものです。天日干しもよいのですが、最近は花粉アレルギーを合併している子も多く、なかなか布団を外に干せないこともあります。そんなときにも役立つのは布団乾燥機。これはそれほど価格が高くはありませんし、ダニを殺してしまうということにかけては、天日干しよりもずっと効果がありますのでお勧めです。また、天日干しや、布団乾燥機を使った後、布団をパタパタはたいてはだめ。掃除機で1m²あたり20秒以上かけて両面とも吸引してください。頻度は1～2週間に1回です。

また、布団シーツやカバー類は、1週間に1回は洗濯をしてください。

それから、押入などから冬物の毛布などをだしてきたときは、すぐに使ってはいけません。夏の間にダニが繁殖して死がいがたまっているかもしれません。使う前に天日干しをしたり布団乾燥機を使ってから、掃除機をかけてください。

また、ダニアレルギーは寝具の中からだけ出てくるものではありません。寝室は可能な限り、毎日掃除機をかけてください。



床

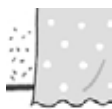
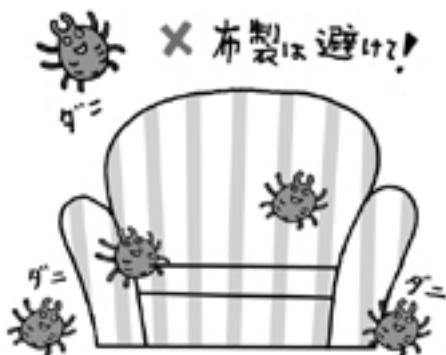
じゅうたん、カーペットはできれば使わないほうが

いいですね。ホットカーペットも表面がじゅうたんのよう素材のものはやめましょう。洋室であれば、フローリングに張り替えるのが一番です。それほど大工事ではありませんから検討してみてください。



ソファ

意外な落とし穴が布製のソファです。寝具やじゅうたんと比べものにならないぐらい、ダニアレルゲンで汚染されているというデータもあるので、ソファを置かしても布製だけはやめましょう。



カーテン

カーテンも意外に気づかないのですが、ダニアレルゲンの多いところですよ。カーテンを洗濯しやすい素材のものに替えたり、ロールスクリーンや、ブラインドに替えるのもおすすめです。ブラインドは横型よりも縦型のほうがほこりがたまりにくいです。



ぬいぐるみ

ダニアレルゲンがたまって、丸洗いができないので、処分することが望ましいのですが、お子さんの気持ちのことも考えると、必要最小限にするなどの気配りも時には必要になるでしょう。ただ単にかわいいからぬいぐるみをたくさん集めるというのはちょっと困ります。