



少しの手間で  
カビやニオイを防止

# 梅雨を快適に 乗り切るコツ

## カビの繁殖を防ぐには/ 押入れや寝具の 風通しをよくする

梅雨時は  
カビが繁殖  
しやすい  
環境

湿度・温度・栄養の3つの条件がそろくと  
カビが発生します!

カビの繁殖を防ぐポイントは

- ホコリや食べかすなどをこまめに掃除
- 空気の通りをよくして湿気をためない

### 布団・押し入れ

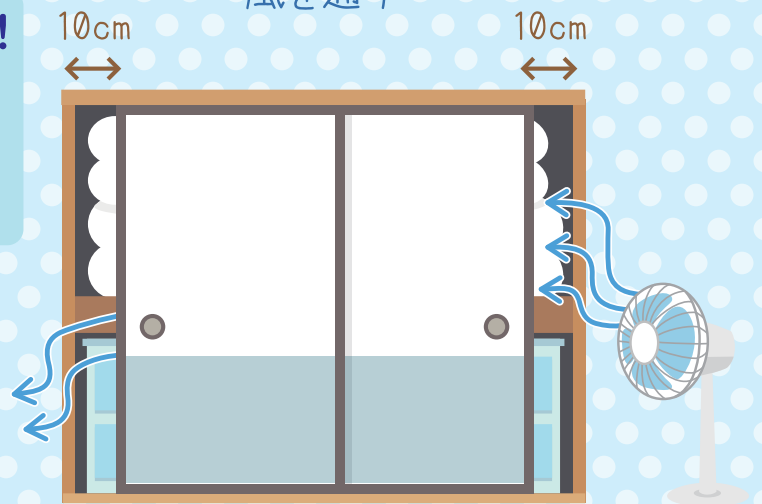
寝ている間に大量の汗が染み込んでいる布団は特に注意!  
起きた後に少し時間が経ってからしまうのはもちろん、  
可能なら押し入れの戸を開けっ放しに。  
すのこを使って隙間を空けておくのも大切です。

ふすまを両端10cmくらいずつ開けて、  
扇風機の風を通すのもおすすめです。  
1日1回、布団をしまったあとに風を通して、  
戸は開けっ放しに。

POINT



ふすまを10cmくらいずつ空けて  
風を通す



※雨が続いて布団が干せないときなど、布団の下に敷くだけで寝汗や湿気を取ってくれる  
布団専用の除湿剤なども活用しましょう。

### ベッド

ベッドも、湿気を吸っています。  
マットレスとベッドの間はカビが生えやすいため、  
ときどき片側を持ち上げて厚みのある物を挟んでおき、  
風が通るようにしておくのとカビ発生の防止になります。

マットレスとベッドの間に  
風を通す

