

Q 寝具に衣替えて気を付ける点とかある？

A 収納前にきちんとお手入れをして次の夏まで清潔に保管しましょう。



夏用寝具はしっかり洗濯乾燥をして次の夏まで保管しましょう

汗をたっぷり吸った夏用寝具は、収納する前にきちんとお手入れしておくことで次の夏まで清潔に保管することができます。外せるカバー類は全て外し、布団もカバーも水洗いできるものは全て洗いましょう。湿気が残っているとカビの原因になるため、しっかり干して乾燥させるのがポイントです。カビやダニ対策のため、悪臭予防のために、布団は洗濯・乾燥してから収納しましょう。

押し入れなどに長く入れっぱなしにしておくと、湿気がたまりやすくなります。すのこや除湿シートなどを利用して、布団を収納した後は定期的に換気を行います。ダニやカビの発生を防ぐために防虫剤も使用すると効果的です。



快眠の作法バックナンバーはこちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法 検索