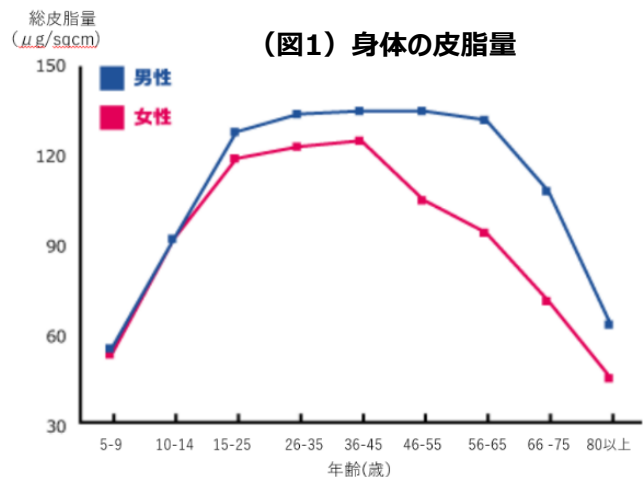


衣替えシーズン到来 “制服丸洗い”でいつも気持ちよく清潔に

一日中着用する制服。学校や塾、職場などの外出先から帰宅したあとに、汗や皮脂のニオイ、ホコリや花粉などの汚れが気になることはありませんか。特に、中学生から高校生にかけては、身体から分泌される皮脂量が、ぐんと増えるので（図1）、こまめにお手入れしたいですね。

普段、ワイシャツやブラウスは洗っているけれど、ブレザー、ズボン、スカートなどは家庭で洗濯できるか心配、という方も多いのではないのでしょうか。素材や加工技術の変化などから、近年は家庭でも洗える制服が増えています。そこで今回は、そのような制服の洗濯のコツと、毎日できる簡単なケアを紹介します。



<洗濯機での洗濯>

■洗濯前の確認

①取扱い表示を確認しましょう（図2）。

水洗いできるか、洗濯のコース、脱水時間や干し方、アイロンの温度など、取扱いに関する詳しい情報が確認できます。

(図2) 取扱い表示の例



右のような ×マークの場合は、残念ですが、家庭では洗濯できません。（この場合は<家庭で洗濯できない制服の場合>を参照ください。）

※素材によって特徴が異なるので、取扱いには注意しましょう

- ・コットン：シワになりやすいので、脱水時間は短めにし、脱水が終わったら早めに干す。
- ・ポリエステル：熱に弱いので、乾燥機やアイロン温度に注意。
- ・ウール：摩擦や熱に弱く、縮んでしまうことがあるため、常温の水で手洗いコース。洗濯ネットに入ると扱いやすい。また、日光で黄変することがあるので陰干しがおすすめ。

②リボンやつけ襟、エンブレムなどの装飾部分は外し、分けて洗いましょう。

見落としがちなのが、学校のマークやエンブレムなどの装飾部分です。つけたまま洗濯すると色移りや色落ち、ふちが丸まったりほつれたりしてしまう場合があるので、洗濯前に外しましょう。制服本体のように頻繁に洗う必要はありません。リボンやつけ襟なども別にして洗います。

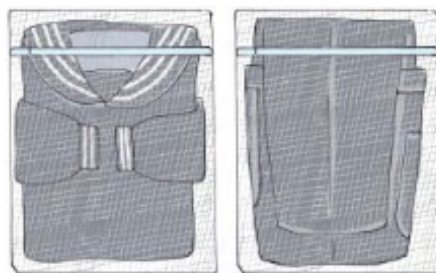
■洗濯機で洗うコツ

- ①全体に軽く洋服用ブラシをかけてホコリを払い、ポケットのごみやほこりを払いだします。シミがある場合は洗剤の原液をつけておきます。
- ②ファスナーやボタンを閉め、襟やすそなど汚れやすい部分が外側になるようにたたみ、洗濯ネットに入れます（図3）。
- ③洗濯機は、ドライコース、おしゃれ着コースなどやさしく洗えるコースを選びます。


※メーカーや機種によっても異なりますので、取扱説明書で確認をしてください。指定外のコースで洗うと、型くずれなどのトラブルになることがありますのでご注意ください。

- ④洗剤は、おしゃれ着用洗剤を使います。初めて洗濯する時は、制服の目立たないところで色落ちテストをしましょう。使用する洗剤の原液を衣類の目立たない所につけ、5分放置して白い布を押しつけます。色がつくようなら、他の洗濯物に色移りする可能性がありますので、単独で洗います。また、柔軟剤を使うと、静電気や毛玉・毛羽立ちを防ぎ、肌ざわりよく仕上がるのでおすすめです。
- ⑤脱水が終わったら、シワにならないうちに早めに洗濯槽から取り出します。軽く振りさばいて、手のひらでたたいて形を整えてから、取扱い表示に従って干しましょう（図4）。ボトムやスカートは裏返して筒状のつり干しにすると風通しがよくなり、ポケットなども早く乾きます（図5）。制服に多く使われているポリエステルは熱に弱く、乾燥機にかけると縮んでしまうことがありますのでおすすめしません。

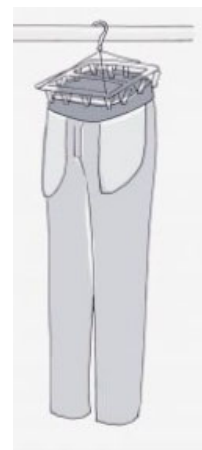
（図3）衣類のたたみ方



（図4）自然乾燥の方法（干し方）

旧マーク(JIS)	新マーク(ISO)	旧マーク(JIS)	新マーク(ISO)
	 つり干しがよい		 日陰のつり干しがよい
	 ぬれつり干しがよい		 日陰のぬれつり干しがよい
	 平干しがよい		 日陰の平干しがよい
	 ぬれ平干しがよい		 日陰のぬれ平干しがよい

（図5）筒状のつり干しの例



■仕上げ

シワを伸ばしたり、ズボンやスカートの折り目をキレイに仕上げるには、アイロンを使うといいでしょう。繊維を傷めないよう、必ず取扱表示で温度を確認しましょう。テカリ防止のための「あて布」をして、滑らせないで抑えるようにアイロンをかけます。再びシワになるのを防ぐためには、熱や湿気がなくなるまで、ハンガーなどにつるしておきます。

大量の蒸気でシワを伸ばすアイロンのスチーム機能は、ズボンの折り目をつけたいときに役立ちます。衣類スチーマーもシワを伸ばすのにはおすすめです。

<家庭で洗濯ができない制服の場合>

服全体には水を通さず、気になる部分だけをケアする「たたき拭き」がおすすめです。簡易クリーニングとも呼ばれているお手入れ方法です。

- ①おしゃれ着用洗剤を手洗いの濃度に薄め、柔らかい布をひたして、固くしぼります。
- ②汚れが気になる部分を、①の布でトントンとたたきます。この時の布のたたみ方がポイントです。汚れた部分だけに当てられるように、指先の力が伝わるくらいの大きさに折りたたみます。数回行ったら、布の折り目を変えて、きれいな面を出して行ないます。ゴシゴシ拭いたり、こすったりすると汚れが制服の内部に入ってしまうこともあるので、やさしくたたきましょう。
- ③制服に移した洗剤分を取り除くために、きれいな水で湿らせた布で、洗剤をつけてトントンとした場所をたたきます。布に含ませた程度の水分で2~3回、同じところをたたくことで、洗剤分を取り除くことができます。
- ④洗剤分を除いたら、乾いたタオルなどで押さえて水分をとり、陰干しします。
※食べこぼしなどのシミがある場合は、シミ抜きをしてからたたき拭きをします。
衣類のシミ抜きの情報 https://mykaji.kao.com/washing_guide/4158/

<毎日の簡単ケア>

洗濯も大切ですが、日頃からお手入れすることもおすすめです。簡単なお手入れで、きれいが長持ちします。

■家に入る前に

外から帰ったら、まずは、玄関の前で、肩や身頃、ズボンのすそを軽くたたいて、大きめのホコリやごみを取り除きます。

■玄関で

ニオイ汚れだけでなく、菌やウイルスなども衣類についているかもしれません。玄関に入ったら、衣類用の除菌消臭スプレーを。菌だけでなくウイルスを除くものもあります。制服から20~30cm離して、軽く全体が湿る程度に吹きかけ、風通しのよい場所でしっかり乾かします。

■その他

汚れが気になるときは、洋服用ブラシでブラッシングします。

ブラシをかけるときは上から下へ、繊維の流れに沿って一方向に動かしましょう（図6）。

（図6）洋服用ブラシのかけ方



着用状況にもよりますが、毎日着る制服は、汚れもニオイもいっぱい。毎日の簡単ケアと、家庭でもできる洗濯を上手に組み合わせることで、制服を清潔に気持ちよく着続けることができます。