

えいせい
衛生とみだしなみ

☆ はみがき ☆

はのおもてを①から④のようにみがきましょう

① チューブのキャップをとり、はみがきをブラシにつける



② ひだりよこのはをみがく



③ まえのはをみがく



④ みぎよこのはをみがく



⑤ すすぐ



(つぎのページにつづく)

はのうらを⑥から⑪のようにみがいてから⑤のようにすすぎましょう

⑥ ひだりおく(うえのは)



⑦ まえば(うえのは)



⑧ みぎおくのうら(うえのは)



⑨ ひだりおくのうら(したのは)



⑩ まえばのうら(したのは)



⑪ みぎおくのうら(したのは)



☆ お風呂にはいる ☆ (おゆはP25のように)

① タオルにせっけんをつける



② せなかをあらう



③ て・あしをあらう



④ ②や③のほかをあらう



⑤ ながす



⑥ タオルでふく



☆ ひげをそる ☆

① スイッチをいれる



② はなのしたのひげをそる



③ みぎほほのひげをそる



④ ひだりほほのひげをそる



⑤ あごのひげをそる



⑥ あごのしたもわすれずに！



☆ 「かみの手いれ」と「会社に行く前のチェック」 ☆

かみを2日に1度か、夏は毎日あらう



会社に行く前のチェック

ばんごうのところをチェックしましょう

