



















できていますか？チェックしてみましょう。

	項目(こうもく)	どちらかに○をつけよう	
1	<small>いえ かえ てあら</small> 家に帰ったら、手洗い・うがいをしている	ちゃんと している 	がんばら なくちゃ 
2	<small>しょくじ まえ て あら</small> 食事の前に手を洗う	ちゃんと している 	がんばら なくちゃ 
3	<small>いちにち さんかい あさ ひる ばん</small> 1日3回(朝・昼・晩)はみがきしている	ちゃんと している 	がんばら なくちゃ 
4	<small>まいにち ふろ はい</small> 毎日、お風呂に入る・シャワーをあびる	ちゃんと している 	がんばら なくちゃ 
5	<small>ふろ とき</small> お風呂か、シャワーの時に、 <small>かみ あら</small> 髪をシャンプーで洗う	ちゃんと している 	がんばら なくちゃ 
6	<small>まいにち ふく き</small> 毎日、せいけつな服を着る	ちゃんと している 	がんばら なくちゃ 
7	<small>まいにち したぎ か</small> 毎日、下着を変える	ちゃんと している 	がんばら なくちゃ 
8	<small>まいにち</small> 毎日、くつしたをはきかえる	ちゃんと している 	がんばら なくちゃ 
9	<small>ふく よご ふく わ</small> きれいな服と汚れた服を分けて <small>き ばしょ</small> 決まった場所におく	ちゃんと している 	がんばら なくちゃ 

10	<small>よご ふく じぶん せん</small> 汚れた服は、自分で洗たくできる	ちゃんと している 	がんばら なくちゃ 
11	<small>あさ お</small> 朝 起きたら、 <small>かお あら</small> 顔を洗う	ちゃんと している 	がんばら なくちゃ 
12	<small>あさ お</small> 朝 起きたら、 <small>かみ</small> 髪をととのえる	ちゃんと している 	がんばら なくちゃ 
13	<small>あさ お</small> 朝 起きたら、 <small>ふく き</small> 服を着がえる	ちゃんと している 	がんばら なくちゃ 
14	つめがのびてきたら、つめを <small>き</small> 切る	ちゃんと している 	がんばら なくちゃ 
15	いつも ハンカチ・ティッシュをもっている	ちゃんと している 	がんばら なくちゃ 
16	<small>ゆび</small> 指でほじったりせずに、 <small>はな</small> ティッシュで鼻をかむ	ちゃんと している 	がんばら なくちゃ 

ぜんぶ、

ちゃんと  
している

に○がつけられるように、

こ



んばってください