



身だしなみの整え方

第一印象＝見た目

身だしなみが良ければ
あなたの印象が良くなります。

整容することができる



洗面

①洗顔ができる

（目やに，歯みがき，口のまわり）

②ひげをそることができる

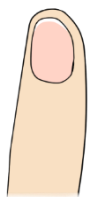


髪型

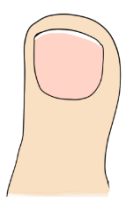
①髪型を整えることができる

②寝ぐせを直すことができる

手の爪



足の爪



①爪を清潔な状態に保つことができる

〈爪の切り方ポイント〉

- ・手の爪は指の形にそうように切る
- ・足の爪は四角になるように切る

2 制服をきちんと着ることができる

① 校則にそって制服を着て、必要なものを持つことができる

○校則にそった制服の着方のポイント



ワイシャツ

※第一ボタンまでしめる



制服

腰の位置

※ボタンをすべてしめる
ベルトをまわす位置は
腰の上から



下着

※白色のもの、または
白地にワンポイント



靴下

※色は黒・紺のみ
ふくらはぎにかかる
長さのもの



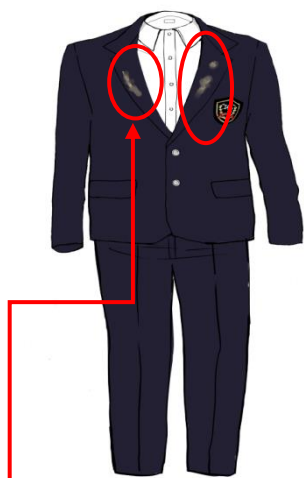
ネクタイ



ハンカチ ティッシュ

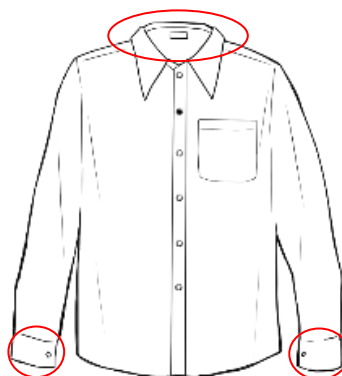
② 制服にシワや汚れがない状態をたもつことができる

制服にシワがつかないようにハンガーにかけましょう



汚れたらふき取りましょう

※ハンカチを濡らして汚れた部分をつまんでひっぱると落ちやすいです



赤い丸がついている部分は、
汚れが付きやすい部分です
洗濯やクリーニングをしてきれい
にしましょう

制服の正しい着用のポイント

登校する前に、下のポイントに気をつけて、鏡を見ながらチェックしましょう

寝ぐせがない

目や口のまわりに汚れがない

ネクタイが、ワイシャツの
えりの下を通してきれいに
締められている

ひげのそり残しがない

下着は白色のものを着ている

ハンカチ・ティッシュを持って
いる

制服に汚れがない

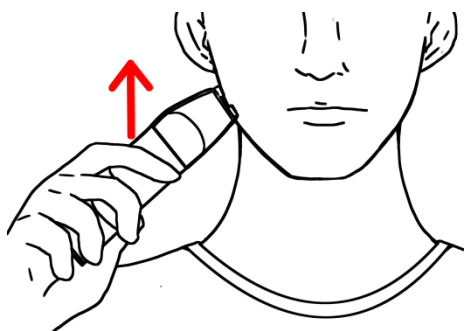
爪が伸びていない

靴下は黒・紺の
ふくらはぎまでの長さ

革靴に汚れがなく、
かかとをつぶしていない

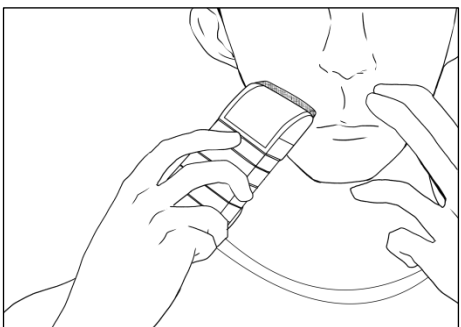
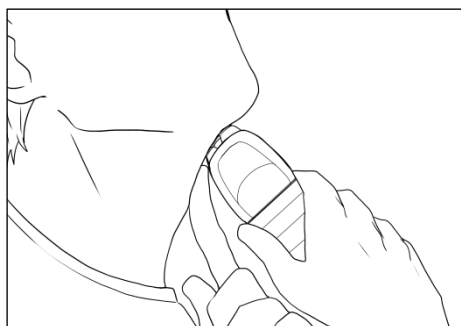


電気シェーバーの使い方（ひげのそり方）



刃を肌に直角にあて、軽く
すべらせるようにたてに動かす

強く当てたり
横に動かすと
肌を傷つけるので
注意！



顔の中で平らになっていない部分
（鼻の下、あごの下など）は手で
肌を伸ばしてそる

必ず鏡を見ながら行う

シェーバーの後始末をするときの注意点

- ・洗面台にひげを捨てない
- ・部屋の中でティッシュを広げ、その上にひげを出す
- ・出し終わったらつつんでゴミ箱へ捨てる