

# 生活スキル検定 ガイドブック

茨城県立水戸高等特別支援学校 みずき寮

( 年) 名前

# 目次

## ○スキルアップ編

### 1 洗濯編

洗濯機の使い方 ..... P3

洗濯物の干し方 ..... P5

### 2 整理整とん編

衣類の畳み方 ..... P7

押入れの使い方 ..... P11

机の整理の仕方 ..... P13

### 3 掃除編

自室掃除の仕方 ..... P15

トイレ掃除・洗面台の掃除の仕方 ..... P17

## ○マナーアップ編

1 身だしなみの整え方編 ..... P23

2 好ましい食事マナー編 ..... P25

### 3 あいさつ, 言葉遣い, 話の聞き方・伝え方編

あいさつ ..... P29

言葉遣い ..... P31

話の聞き方・伝え方 ..... P33

4 時間の使い方編 ..... P35

○みずきマイスターまでの道のり ..... P37



# スキルアップ編



# 洗濯機の使い方

## 1 濃い色と薄い色に分けることができる



薄い色



濃い色

## 2 標準の洗い方の操作方法がわかる



電源を入れる



洗濯物を入れる



スタートボタンを押す

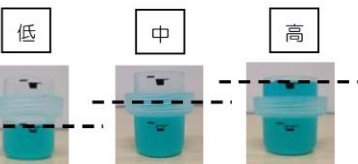
## 3 水量に合った洗剤を入れることができる



水位の表示を見る



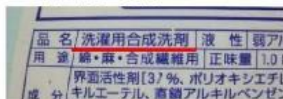
水位に合わせた洗剤量を入れる



**学 4 衣類に合わせた洗剤を使うことができる**



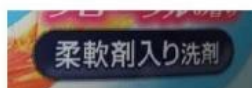
◎「普通洗剤」  
普通の洗濯物を洗う  
時に使います



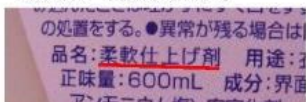
◎「中性洗剤」  
色落ちや型くずれが心配な  
物を洗う時に使います



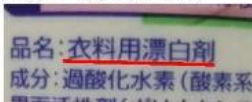
◎「柔軟剤入り洗剤」  
上の洗剤以外にもはじめから柔軟剤が入っている洗剤です  
これを使う時には、柔軟剤を使用する必要はありません



◎「柔軟剤」  
洗濯物を柔らかく仕上げます  
洗剤と一緒に使います



◎「漂白剤」  
しつこい汚れやシミを落とします  
洗剤と一緒に使います



◎柔軟剤は洗濯を始める前に  
専用の投入口に入れます

◎ウールやみんなが使っている制服には  
「ドライマーク」がついています  
この表示がついている衣類は、洗濯機で  
洗濯せず、クリーニングに出しましょう



ドライマーク

◎確認しておこう

- ・場 所:洗濯室
- ・持 ち 物:ガイドブック・生活チェック表
- ・制限時間:10分以内