



マナーアップ編



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

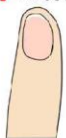
- ①洗面ができる
(目やに、歯みがき、口のまわり)



髪型

- ①髪型を整えることができる
- ②寝ぐせを直しているか

手の爪



足の爪



- ①爪を衛生的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

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

※夏場を除いて第一ボタンまでしめる



制服

※ボタンをすべてしめる。
スカートの長さはひざの真ん中あたり。



下着

※白のもの、または薄い色のもの



リボン

※夏場を除く
※1学期終業式
2学期始業式では使用します



くつ下

※色は黒・紺のみ
スニーカーソックスやライン入りのものは着用しない



ナプキンポーチ

※替えの生理用ショーツを入れる



ハンカチ ティッシュ

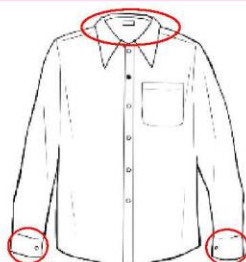
□② 制服にシワや汚れがない状態をたもつことができる

制服にシワがつかないようにハンガーに掛けましょう

制服に汚れがついたら、汚れをふき取るなどしてきれいにしましょう



汚れたらふき取りましょう



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



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



洗顔

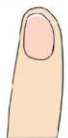
- ☐ ①洗顔ができる
(目やに、歯みがき、口のまわり)
- ☐ ②ひげのそり残しはないか



髪型

- ☐ ①髪型を整えることができる
- ☐ ②寝ぐせを直しているか

手の爪



足の爪



- ☐ ①爪を衛生的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

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

※夏場を除いて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



くつ下

※色は黒・紺のみ
スニーカーソックスやライン
入りのものは着用しない



ネクタイ

※夏場を除く
※1学期終業式，
2学期始業式では
使用します



ハンカチ ティッシュ

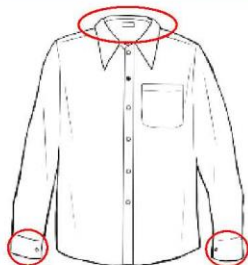
□② 制服にシワや汚れがない状態をたもつことができる

制服にシワがつかないようにハンガーに掛けましょう

制服に汚れがついたら，汚れをふき取るなどしてきれいにしましょう



汚れたら拭き取りましょう



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