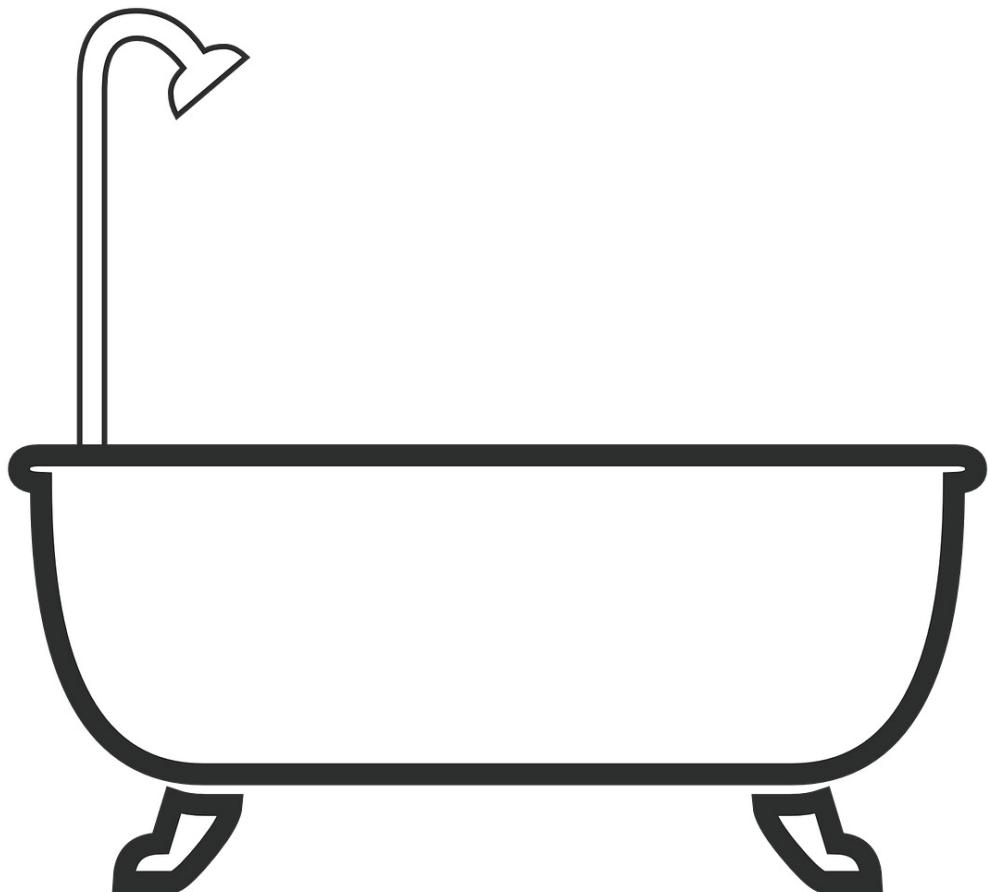


じぶん ふろ はい  
**自分でお風呂に入ってみましょう**





じぶん ふろ はい  
自分でお風呂に入ったり、シャワーを浴びられるようになる準備はできている。  
じゅんび



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し  
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

お風呂やシャワーの前には、いくつかの準備をしなければなりません。必要なものは

- タオル
- シャンプー
- おきいりのせっけん

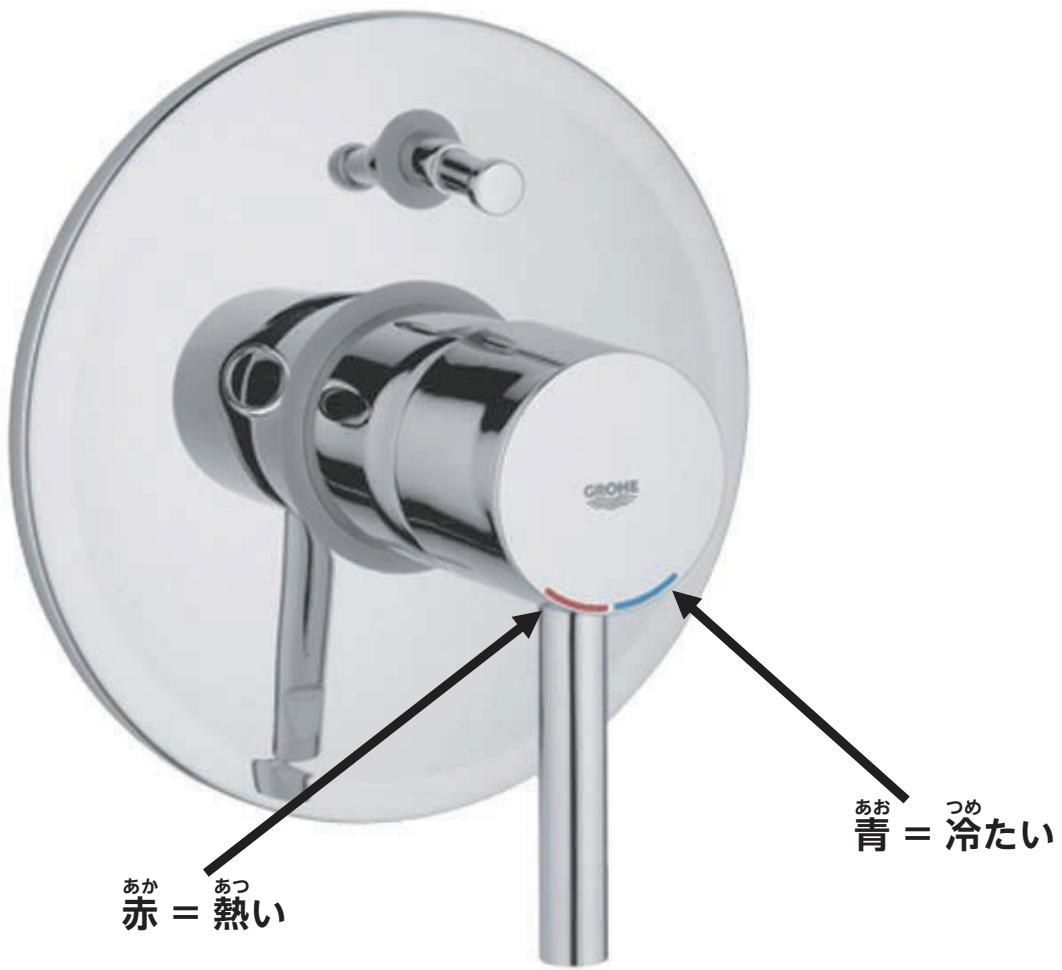
家族に頼んで、これらのものをそろえてもらうこともできます。タオルはフックにかけるか浴室の外に置きます。

次に、シャンプーと石鹼を手の届くところに置きます。



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学／はしもとクリニック）が翻訳し  
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



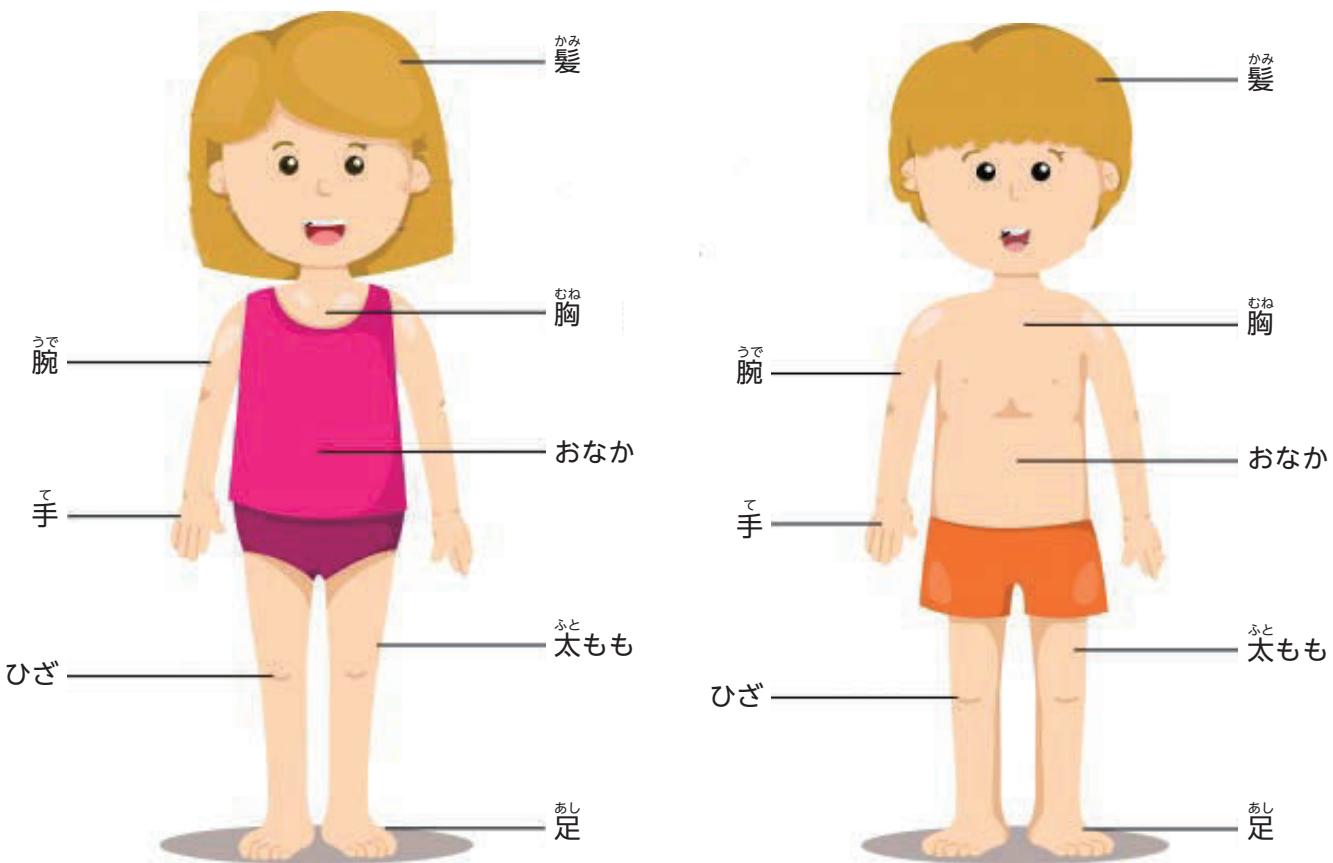
じゅんび 準備ができたら、服を脱いでお湯を出します。お風呂やシャワーの蛇口では、  
 あか 赤は熱い、青は冷たいということを表しています。お風呂に入る前にお湯の温  
 ど 度を確認しましょう。

お湯の温度は自分で変えられます。お風呂に入ったりシャワーを浴びている最  
 ちゅう 中でもお湯の温度は変えられます。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」(代表:植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック)が翻訳し  
 和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



ぜんしん あら 全身を洗います。背中など、手の届きにくいところも洗います。

どこを洗えばいいのかわからないときは、家族に手伝ってもらいましょう。



つか せっけん りょう て 使う石鹼の量は手のひらの 1/4 程度にしましょう。石鹼はよく洗い流してください。



佑 -you-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し  
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



つぎ  
次に、髪を洗います。洗う前に髪を全部濡らしてから洗います。

シャンプーの量は手のひらの  $\frac{1}{4}$  程度にしましょう。髪をこすり合わせて大きな泡を立てるように髪を洗います。それから、シャンプーを洗い流します。



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com

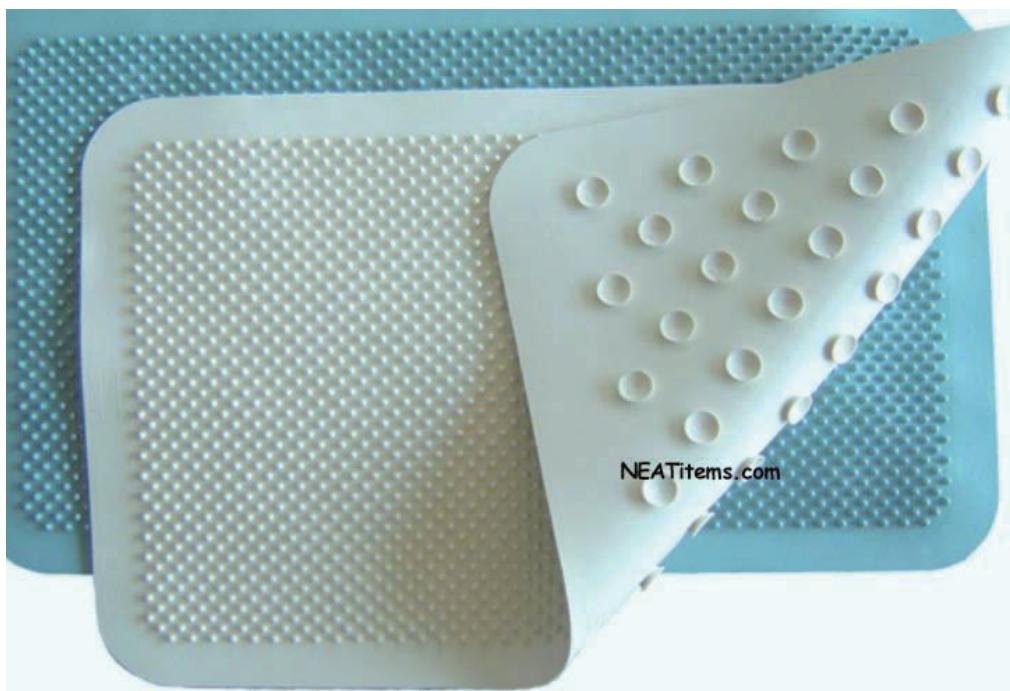


目に水や石鹼が入ったときは、タオルで拭き取ります。石鹼が目に入ると少し痛いかもしれません。危険ではありません。



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し  
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



よくぞう  
沿槽やシャワーは滑りやすいので、注意が必要です。お風呂やシャワーの中に  
ゴム製のマットを敷くと、立ち上がりやすくなります。

お風呂やシャワーの外に水がかからないように気をつけましょう。水がかかる  
と、床が滑りやすくなり、危険です。もし床に水がかかったらタオルで拭き取  
ります。



佑 -YOU-

マサチューセツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し  
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



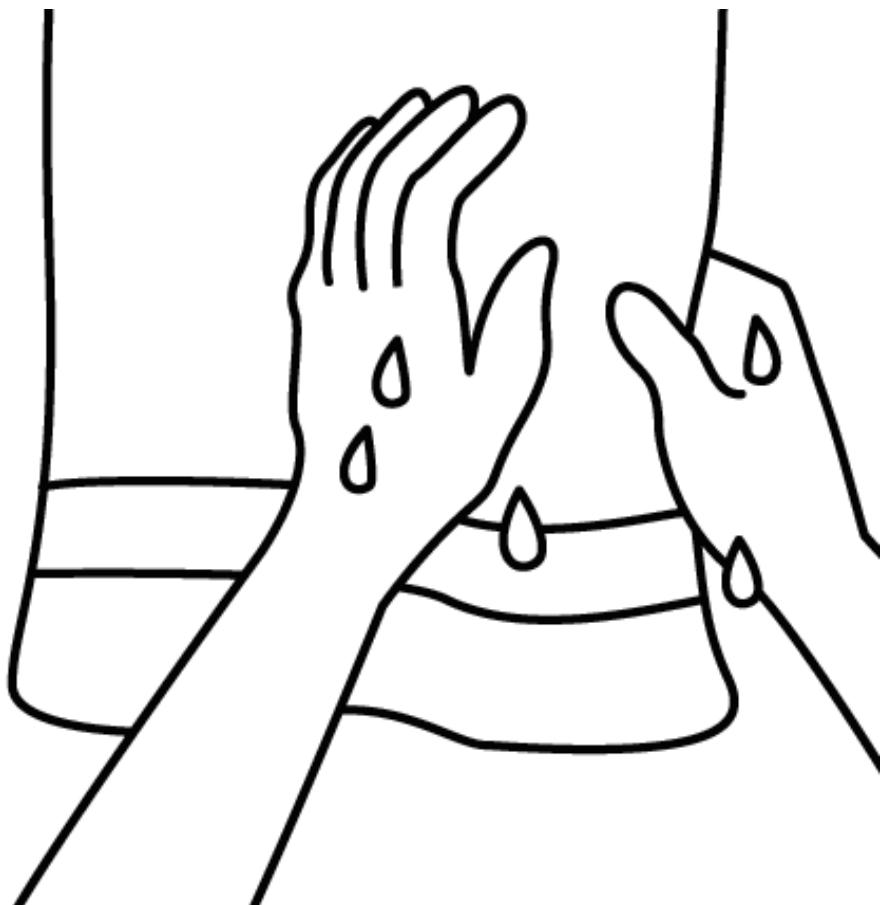
シャワーを浴びながら歌ったり、お風呂の中でおもちゃで遊んだりできます。  
でも、一番大事なのは体をきれいにすることです。

シャワーは短時間で済ませるようにします。お風呂にはあまりお湯をためない  
ようにします。



佑 -YOU-

マサチューセッツ総合小児病院の許可のもと、「佑」（代表：植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック）が翻訳し  
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com



入浴やシャワーの際には家族に自分のプライバシーを守ってもらうように頼む  
ことができます。また、必要なときには家族に手助けを求めることがあります。

終わったら、お湯を止めるか、お風呂のお湯をぬきます。タオルで全身を拭き  
ます。それから服を着て、身支度をします。



佑 -YOU-

マサチューセツ総合小児病院の許可のもと、「佑」(代表:植田紀美子 関西大学 / はしもとクリニック)が翻訳し  
和泉出版印刷株式会社が作成しました。日本語訳についてのお問合先 info@you-3c.com