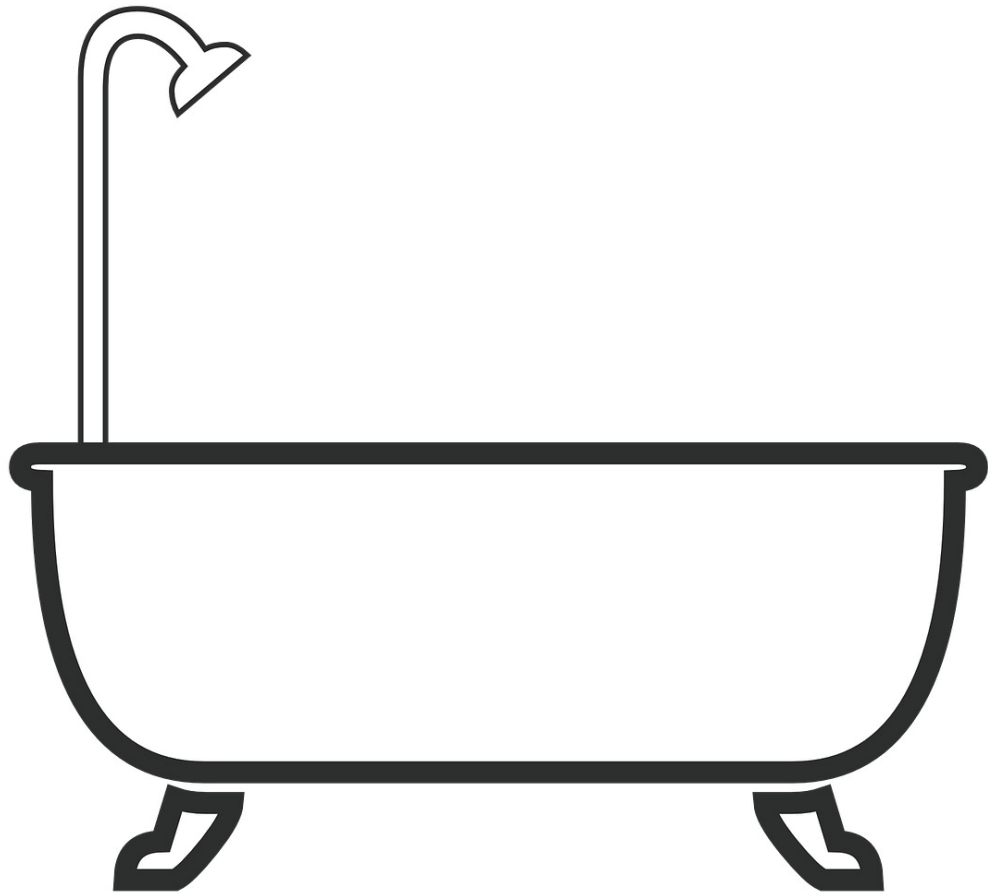


自分^{じぶん}でお風呂^{ふろ}に入^{はい}ってみましょう





じぶん 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。



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せ先 info@you-3c.com

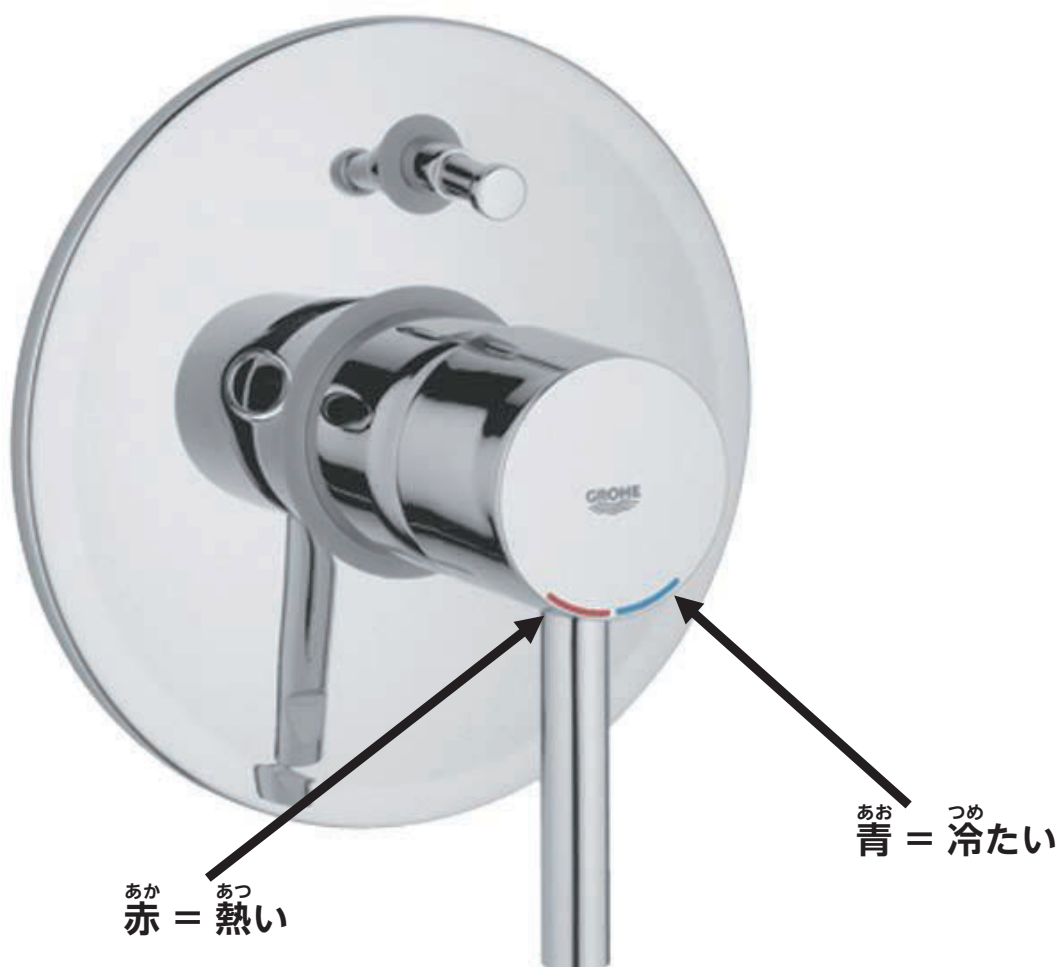
お風呂やシャワーの^{まえ}前には、いくつかの^{じゅんび}準備をしなければなりません。^{ひつよう}必要なものは

- タオル
- シャンプー
- お^き気^いに入りの^{せっけん}石鹸

家族に^{かぞく}頼^{たの}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^{よくしつ}浴室^{そと}の外^おに置きます。

^{つぎ}次に、シャンプーと^{せっけん}石鹸^てを手の^{とど}届^おくところに置きます。





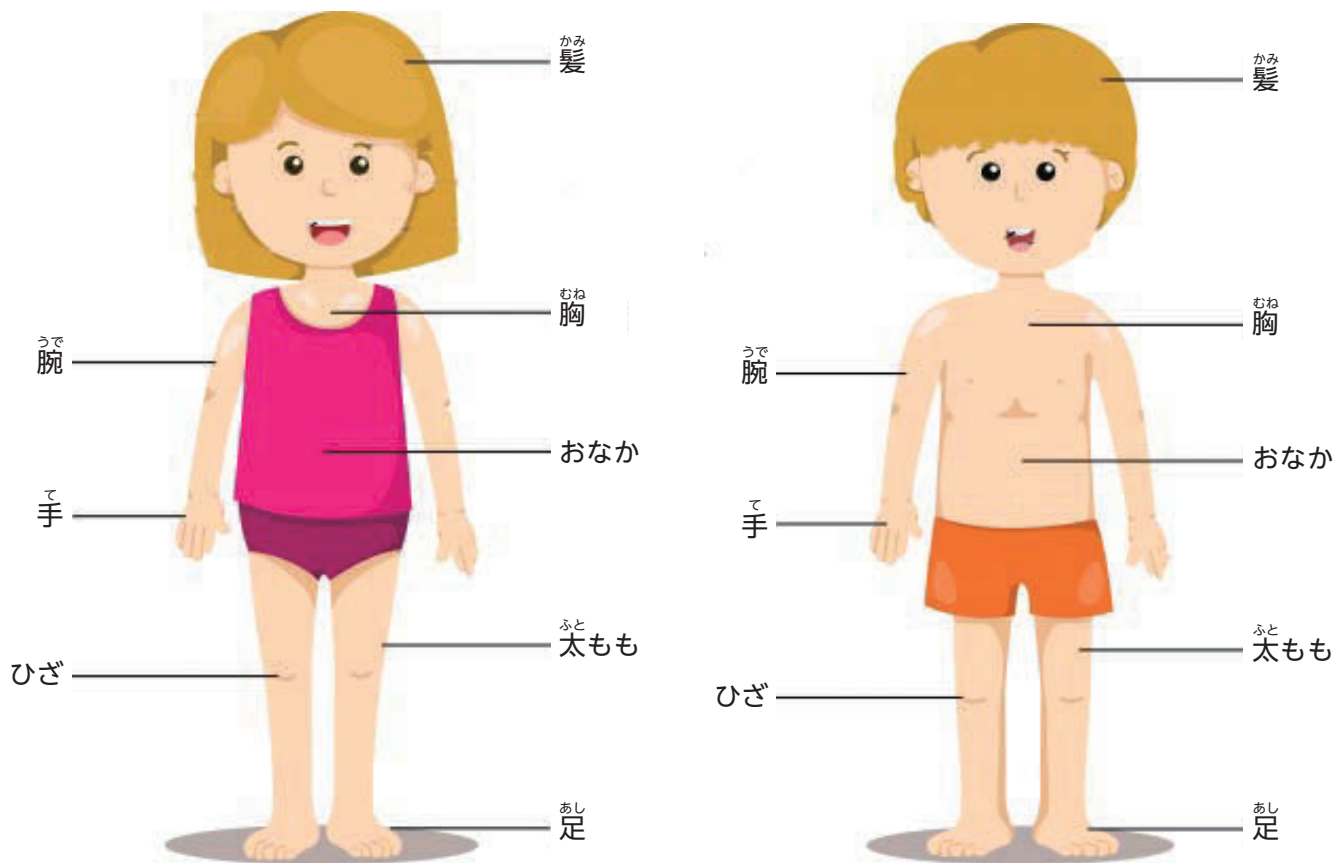
準備ができたなら、服を脱いでお湯を出します。お風呂やシャワーの蛇口では、赤は熱い、青は冷たいということを表しています。お風呂に入る前にお湯の温度を確認しましょう。

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。せ なか 背中など、て とど 手の届きにくいところもあら 洗います。

どこを あら 洗えばいいのかわからないときは、か ぞく 家族に て つだ 手伝ってもらいましょう。



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



つか せっけん りょう て
使う石鹸の量は手のひらの 1/4 程度にしましょう。石鹸はよく洗い流して
てい ど
ください。 せっけん あら なが



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 ^{かみ} ^{あら} 次に、髪を洗います。 ^{あら} ^{まえ} ^{かみ} ^{ぜん} ^ぶ ^ぬ 洗う前に髪を全部濡らしてから ^{あら} 洗います。

シャンプーの ^{りょう} ^て 量は手のひらの $\frac{1}{4}$ ^{てい} ^ど 程度にしましょう。 ^{かみ} ^あ ^{おお} 髪をこすり合わせて大
きな ^{あわ} ^た 泡を立てるように ^{かみ} ^{あら} 髪を洗います。それから、シャンプーを ^{あら} ^{なが} 洗い流します。



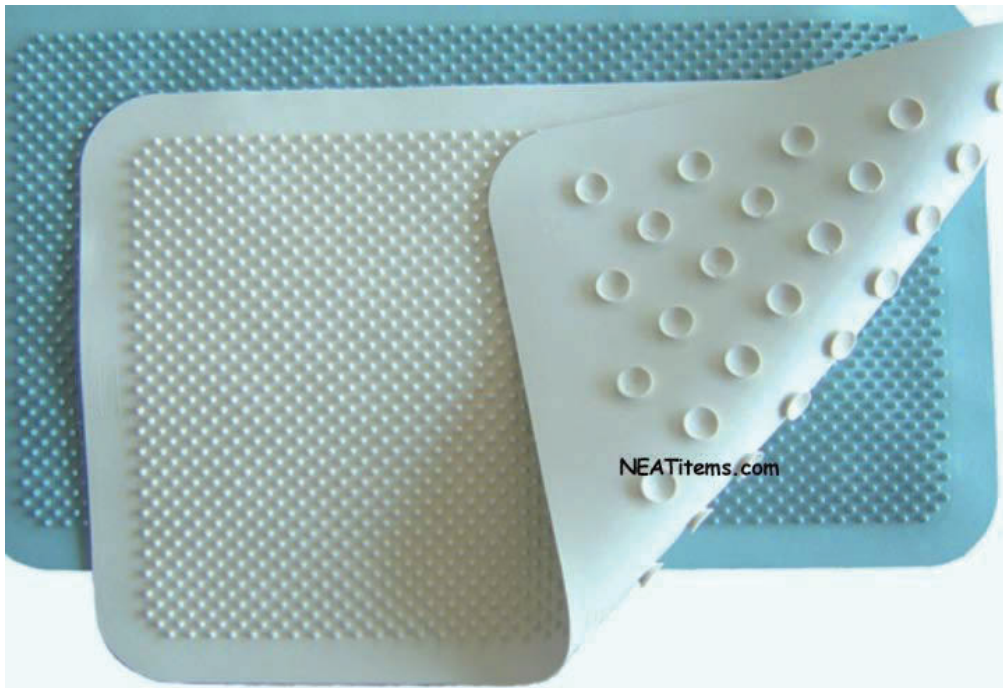


めに水や石鹸が入ったときは、タオルで拭き取ります。石鹸が目に入ると少し
痛いかもしれませんが危険ではありません。



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



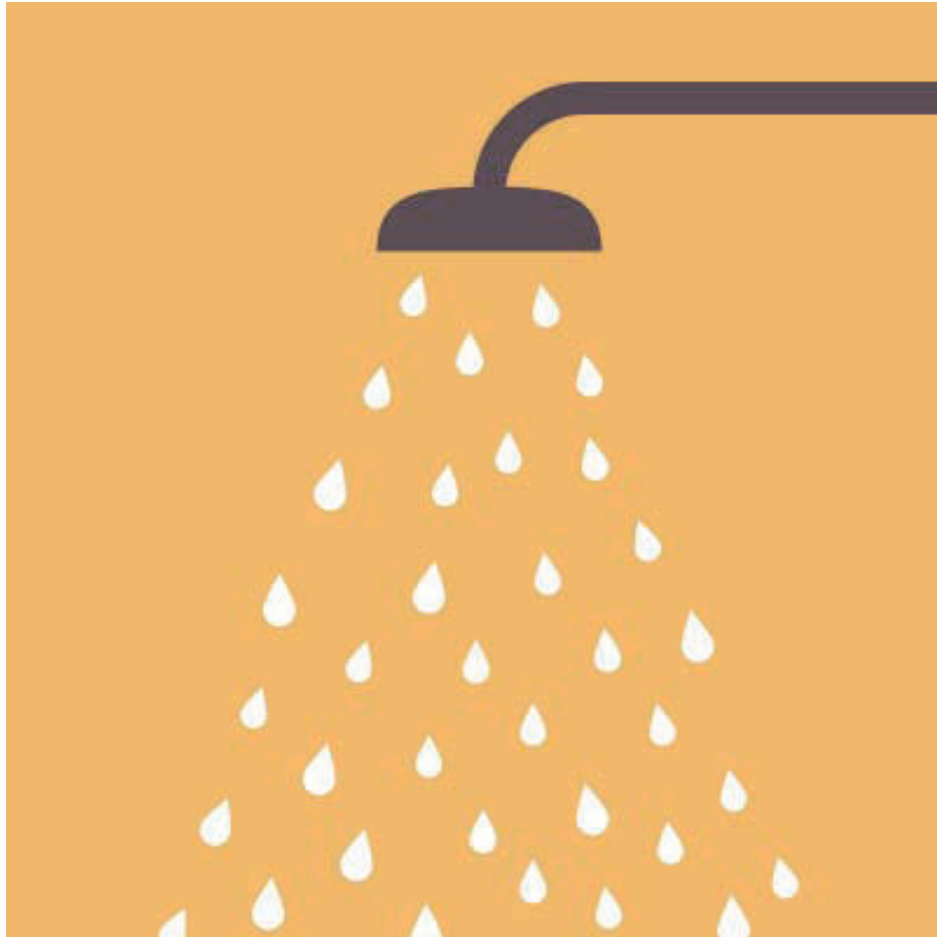
よくそう 浴槽やシャワーは滑りやすいので、注意が必要です。お風呂やシャワーの中に
ゴム製のマットを敷くと、立ち上がりやすくなります。

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



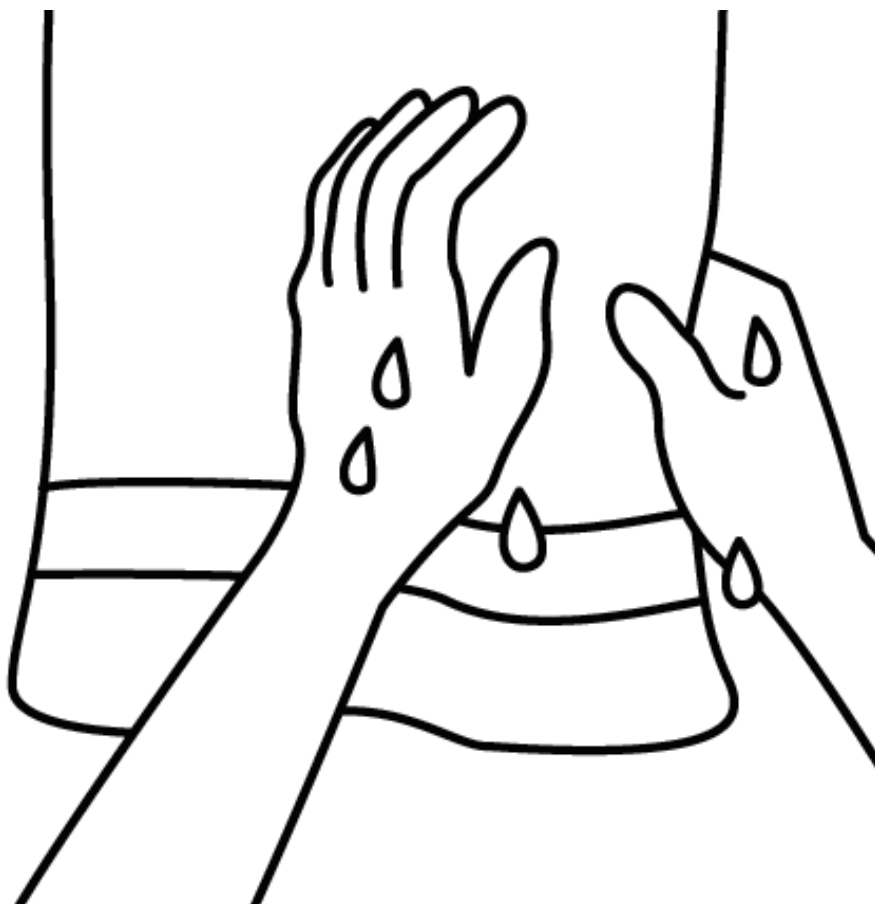
シャワーを^あ浴びながら^{うた}歌ったり、お風呂^{ふ ろ なか}の中でおもちゃで^{あそ}遊んだりできます。
でも、一番^{いちばんだい}大事^じなのは体^{からだ}をきれいにすることです。

シャワーは^{たん じ かん}短時間で^す済ませるようにします。お風呂^{ふ ろ}にはあまりお湯^ゆをためない
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できます。

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