

# み 身だしなみの基本 きほん

## かお せいけつ 顔を清潔にしましょう



ひげそり



はみがき



せんがん  
洗顔



せいはつ  
整髪

どっちが<sup>よ</sup>良い<sup>いんしょう</sup>印象ですか？

①



②



せん がん

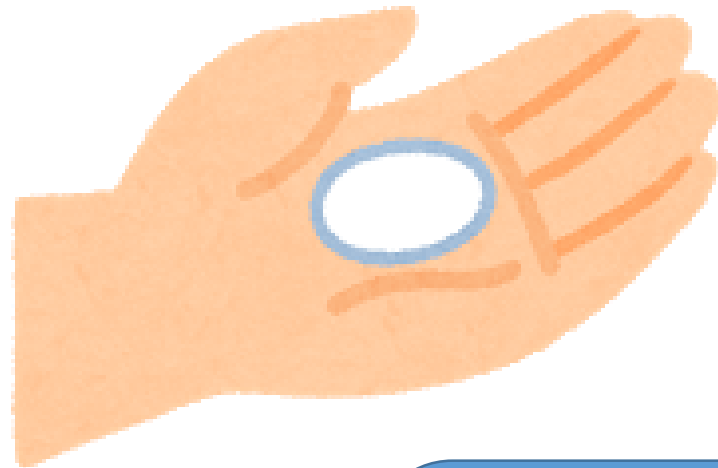
洗顔をしよう



かお ゆ  
① 顔をお湯でぬらす



せんがん  
②洗顔フォームを手に出す



2プッシュ  
または  
500円玉くらい

### ③おでこ



5回あらう

④ほお



5回あらう



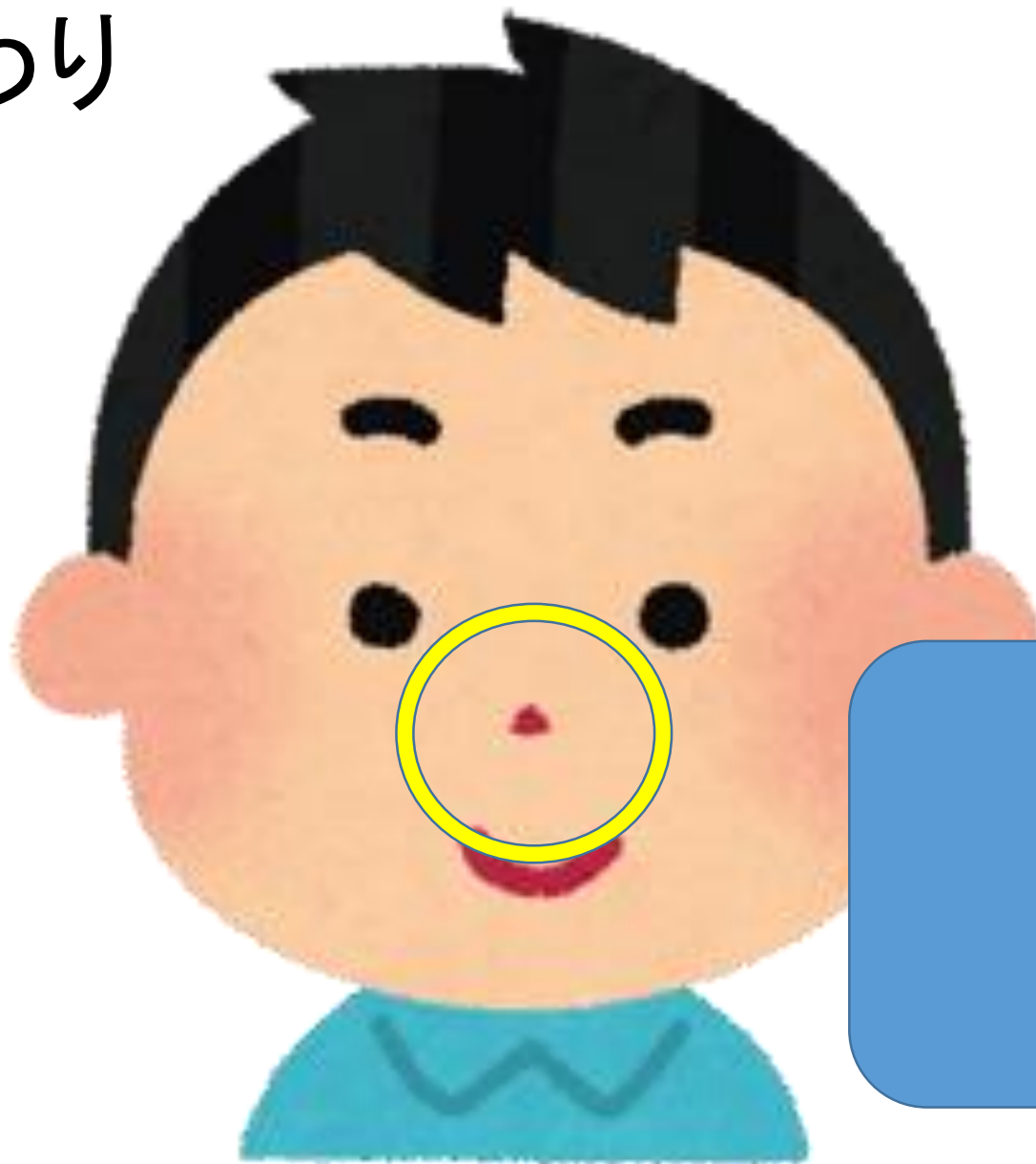
⑤くちのまわり



5回あらう

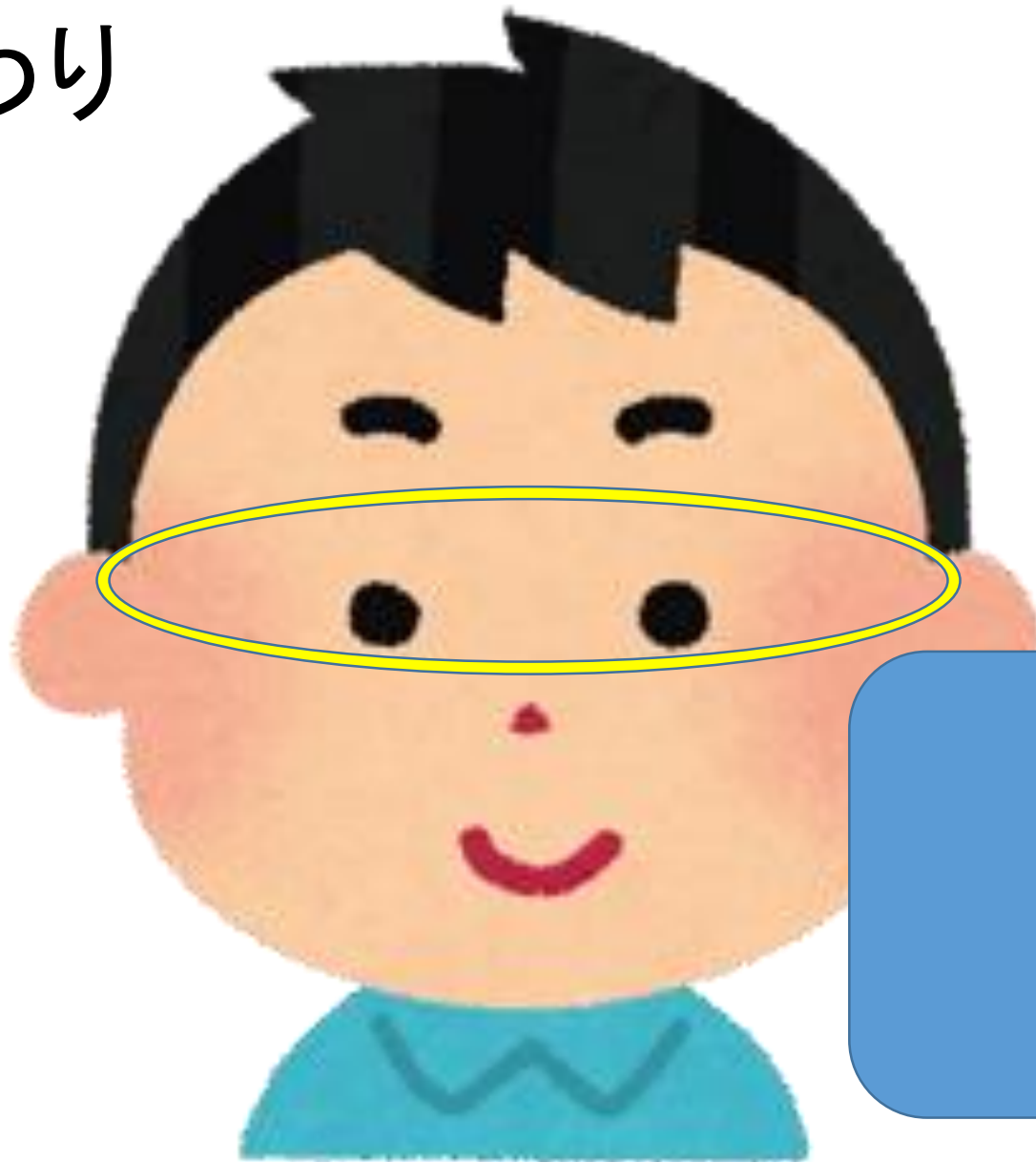


⑥ <sup>はな</sup>鼻のまわり



5回あらう

⑦<sup>め</sup>目のまわり



5回あらう

かおぜんたい  
⑧顔全体



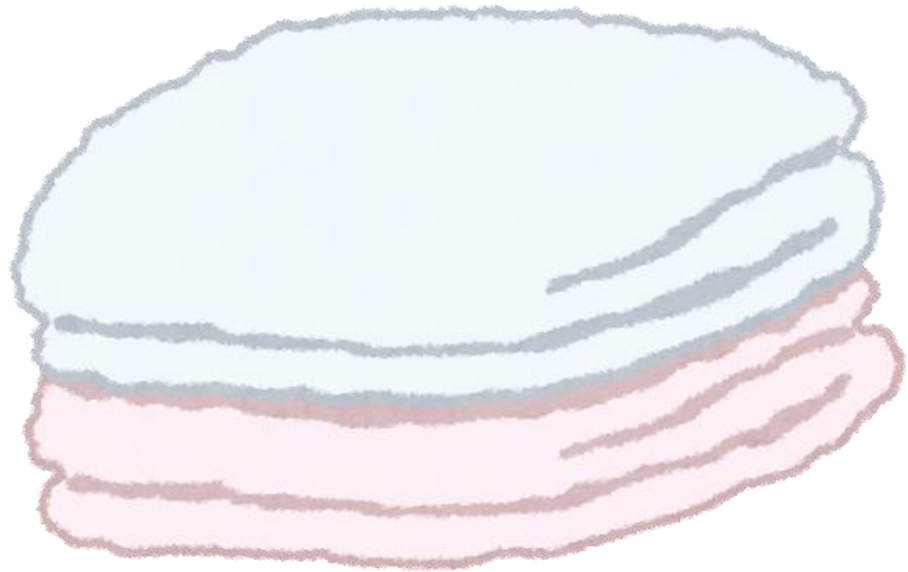
5回あらう

⑨お湯ですすぐ



さいてい  
最低  
20回すすぐ！！

⑩きれいなタオルでふく



けしょうすい  
⑪化粧水をつける

