

てい
つめの手入れ



なまえ
名前

じぶん ^{なが} ^{かくにん}
(1) 自分のつめの長さを確認してみよう

^{なが} ^{かくにん} ^{ゆび} ^き
※長さを確認する指を決めて

^{きょう} ^{なが} 今日のつめの長さ	^{しゅうかんご} ^{なが} 1週間後のつめの長さ

てい ^{かくにん}
(2) つめが手入れをしないとどうなってしまうのか確認しよう

① の伸びたつめがささって ()

② つめの手入れをしないと () や () を () や () しまうことがある

^{まいにち} ^{ひょう} ^{しゅうかん}
(3) 毎日チェック表 (1週間チャレンジ)

	()	()	()	()	()	()	()
つめの長さ ^{なが}							
ストレッチ							
つめき ^{こうさく} 爪切り工作							
タオル引き ^ひ							

^{まいにち} ^{すこ} ^と ^く
毎日、少しずつ取り組んでみよう!

