

日常生活のちからチェック表 2

●セルフケア

	一人でできた時期	手伝えばできる（支援の内容など）
顔を洗う		
歯を磨く		
髪を整える		
爪をきる		
入浴し、体や髪を洗う		
体を拭いたり髪を乾かす		
その他：		

●衣類の着脱

	一人でできた時期	手伝えばできる（支援の内容など）
衣類を着る		
衣類を脱ぐ		
衣類を選ぶ		
くつ下やくつをはく		
その他：		

《活用例》

ワンポイント・アドバイス

施設、学校行事でのお泊りの時や、発達検査の時に役立ちますよ！！