

洗い方のコツ

お手てと足はくるくる洗い



手の先や足先からつけねに向かって、くるくるとらせんを描くように洗い、上からなでおろします。

おなか・背中とお顔はハート洗い



おなか・背中と顔は、ハートを描くように洗いましょう。
おなかと背中とは3回ずつ、顔には大きく1回。
顔は、最後に洗いましょう。

- てのひらと指のはらで、やさしくゆっくり、なでるように洗いましょう。
- 汗や汚れがたまりやすい手足・首・お尻などのくびれた部分は広げて洗いましょう。

すすぎはなですすぎ



パーツごとに、てのひらでなでながらすすぎます。すすぎ残しのないように、よくすすぐことが大切です。