

平成 年度

宿泊学習チェックリスト
女子用

大分大学教育福祉科学部附属特別支援学校

[]部 児童名 []

記録者 []

【チェックの仕方と記入例】

ワイ ン シ ヤ ツ る エ ブ ロ ン ・ 脱 ぐ 学 生 服	衣類の区別ができる	○
	着ようとする	○
	身頃を広げ、えり元を持つ	△
	手をそでに通す	○
	ボタンを留める	縦穴 △ ※ボタンを持つことはする
		横穴 △ 同上
	*ホックを留める	—
	そで口ボタンを留める	×ボタンと穴を合わせられない
	*ホックを留める	—
	身頃・えりを整える	△指示が必要
	脱ごうとする	○
	前ボタンをはずす	△できないことがある
	*ホックをはずす	—
	そで口ボタンをはずす	×ボタンをつまめない
	*ホックをはずす	—
肩をぬく	○	
両手をぬく	○	
表裏を確かめて表に戻す	×表裏がわからない	
備考		

【記号の意味】

- ：自分でできる
- △：指示が必要
できるが、仕方に問題がある
- ※：部分的に補助が必要
- ×：全面的に補助が必要

【意味記録】

- △・×の場合には、その様子を書く
- 態度・技能の面で特記事項があれば、書く

【衣服の着脱（女子）】

項目	年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
体操 シャツ ・ シャツ	衣服の区別ができる				
	着	着ようとする			
	る	すそを持ってかぶる			
		前後の判断をする			
		両手をそでに通す			
		首を通す			
		身頃をひっぱる			
	脱	脱ごうとする			
		前首ぐりや後ろ首ぐり を引き上げ頭をぬく			
	ぐ	手をぬく すそを持って引き上げ 手、首をぬく			
	表裏を確認して表に戻す 備考				
ブラウス ・ エプロン ・ セーラー 服	衣類の区別ができる				
	着	着ようとする			
	る	身頃を広げえり元を持つ			
		手をそでに通す			
		ボタンをとめる	縦穴 横穴		
		*ホックをとめる			
		そで口ボタンをとめる			
		*ホックをとめる			
		身頃・えりを整える			
	脱	脱ごうとする			
ぐ	前ボタンをはずす *ホックをはずす そで口ボタンをはずす *ホックをはずす				
	肩をぬく 両手をぬく				
	表裏を確認して表に戻す 備考				

項目	年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
体操ズボン・パンツ	衣類の区別ができる					
	着	はこうとする				
		前後を判断する				
		ウエストの両端を持つ				
	着	足を入れる				
		引き上げる				
	脱	脱ごうとする				
		ウエストを持ち脱ぐ				
		すそを持って脱ぐ				
		表裏を確認して表に返す				
スカート	備考					
	衣類の区別ができる					
	着	はこうとする				
		前後を判断する				
		ウエストの両端を持つ				
	着	足を入れる				
		引き上げる				
		カギホックを留める				
		ファスナーを上げる				
	脱	脱ごうとする				
	カギホックをはずす					
	ファスナーをはずす					
	ウエストを持って脱ぐ					
	表裏を確認して表に返す					
くつ下	衣服の区別ができる					
	着	はこうとする				
		かかとを下にする				
		ゴム口を両手で持つ				
	着	足を入れる				
		ひっぱり上げる				
	脱	脱ごうとする				
	つま先を持って脱ぐ					
	ゴム口を持って脱ぐ					
	表裏を確認して表に返す					
身 なだ みし	体操服					
	学生服					
	汚れた物を着ない					

【排泄（女子）】

項目 /	年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
便意を知らせる	大					
	小					
便所で排泄をする	大					
	小					
便所に行く						
スリッパを使う						
戸を開ける・締める						
戸のカギをかける						
スカートを上げる						
便器をまたぐ						
パンツ・ズボンを下げる						
腰をおろす						
便器の外にもらさない	大					
	小					
紙を引き出す						
紙をたたむ						
紙をちぎる						
ふきやすいように紙を持つ						
紙をあてる	大					
	小					
前から後ろにふく	大					
	小					
便や尿がついていないかを見る						
紙を便器内に捨てる						
水を流す						
パンツ・ズボンを上げる						
スカートを下げる						
戸のカギをあける						
戸を開ける・締める						
その他	自分の家や学校以外の便所 も使用できる					
	決められた時刻に用をたす					
他	和式、洋式でもできる					
	紙があるかを確かめる					
生理の処理をする						

【手洗い】

項目 /	年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
蛇口の扱い方						
手の洗い方						
石けんの使い方						
タオル・ハンカチでのふき方						
排泄後の手洗い						
食前の手洗い						
その他必要に応じた手洗い						
備考						

【はきもの】

便所スリッパのはき方						
くつのはき方						
上履と下履の区別をする						
備考						

【洗顔・歯みがき】

両手に水をためる						
顔の洗い方						
チューブの開閉						
練り歯みがきのつけ方						
歯みがき方						
口のすすぎ方						
顔のふき方						
備考						

【入浴】

浴槽の出入り						
湯のくみ方						
入る前に湯をかける						
石けんのつけ方						
体のこすり方						
石けんの流し方						
タオルの洗い方						
タオルのしぼり方						
洗 髪	髪をぬらす					
	シャンプーをつける					
	頭をこする					
	シャンプーを流す					
体のふき方						
備考						

【持ち物整理・整頓】

ベッドの位置がわかる					
くつを置く位置がわかる					
荷物を置く位置がわかる					
自他の持ち物の区別ができる					
服を た た む	かぶり式の上着				
	前あきの上着				
	ズボン				
	スカート				
	その他				
ハ ン カ ガ け	前あきの上着				
	ズボン				
	スカート				
	その他				
持ち物のしまい方					
ロッカーを使って着替える					
リュックや手提に荷物を整理して入れる					
備考					

【その他】

ハンカチやちり紙を持つ					
鼻汁をかむ					
つめをきったり、耳垢をとったりする					
あいさつをする					
決まった時刻に寝起きする					
登下校が一人できる					

そ の 他	雨具を使用し、始末する				
	寒暖や天候に合った服装をする				

男女の便所の区別がわかる					
--------------	--	--	--	--	--

【食事】

項目 /	年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
食べられるものと食べられないものがわかる					
容器を補助手で支える (保持)					
箸を保持する					
にぎり箸・はさみ箸・普通					
箸を握る					
はさむ a 大きい物 (1~3cm位)					
のせる b 小さい物 (ごはん類~3cm位)					
かきこむ c 柔らかい物 (とうふなど)					
突き刺す d めん類					
口まで運んで入れる					
上から握ってすくう					
下からつまんですくう					
口まで運んで入れる					
ストローを使って飲む					
コップを持って飲む					
よくかんで飲み込む					
口を閉じて嚥む(こぼさない)					
調味料を適量使う					
みんながそろそろまで待つ					
食べる前「いただきます」と言う					
終わったら「ごちそうさま」と言う					
自分で食べようとする					
主・副食を交互に食べる					
人の食べ物に手を出さない					
脇見・立ち歩きをしないで食べる					
食後、口のまわりをふく					
こぼした物を拾って容器に集める					
片づける					
好ききらいをしないで食べる					
適切な時間で食事を終る					

【布団敷き】

項目		年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
下 布 団	押し入れから下布団を出す				
	敷く 下布団を運ぶ				
	く 下布団を置く (決められた場所)				
	下 下布団を広げる				
	あ 下布団を半分にたたむ(3つ折)				
	げ 下布団を運ぶ				
	る 押し入れに下布団を入れる				
	備 考				
シ ー ツ	敷く 下布団の上に広げる				
	く しわを伸ばす				
	端を下布団の下に入れ込む				
	た 下布団からはがす				
	た 端と端を合わせる				
	む 端と端を合わせてたたむ				
		備 考			
毛 布	広 押し入れから毛布を出す				
	げ 毛布を運ぶ				
	る 下布団の上に広げる				
	枕より下部分に広げる				
	た 端と端を合わせる				
	た 端と端を合わせてたたむ				
	む 押し入れに運んで入れる				
	備 考				

上 布 団	広	押し入れから上布団を出す	年 月 日	年 月 日	年 月 日
	げ	上布団を選ぶ			
	る	下布団・毛布の上に広げる			
		枕より下部分に広げる			
	た	端と端を合わせる			
	た	端と端を合わせてたたむ			
	む	押し入れに運んで入れる			
		備 考			
枕		押し入れから枕を出す			
	置	枕を選ぶ			
	く	枕カバーを付ける			
		下布団の上部に置く			
	は	枕カバーをとりだす			
	は	押し入れに運んで入れる			
		備 考			

【めあてと取り組み】

第1回 宿泊学習	めあて	
	取り組み	
第2回 宿泊学習	めあて	
	取り組み	
第3回 宿泊学習	めあて	
	取り組み	
第4回 宿泊学習	めあて	
	取り組み	