





图书在版编目(CIP)数据

我会照顾自己 / (日) 长岛千惠著 ; (日) 南家幸绘;
林宏龙译. — 石家庄 : 河北教育出版社, 2012.5
(好习惯教养丛书·儿童季)
ISBN 978-7-5434-9090-1
I. ①我… II. ①长… ②南… ③林… III. ①儿童—
生活—能力培养 IV. ①TS976.3
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079716号
冀图登号: 03-2011-036

HAZIMETENO GATTUKOUSEIKATU
Originally published in Japan in 1991 by POPULAR PUBLISHING CO. TOKYO
COPYRIGHT © POPULAR PUBLISHING CO., LTD.
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO
© KWANG FU BOOK ENTERPRISES CO., LTD.
本中文简体字版 2012由台湾光复书局授权出版发行

书 名: 好习惯教养丛书·儿童季 2
我会照顾自己

丛书策划: 陈永梅 金永吉

编辑顾问: 颜 达

责任编辑: 高群英 赵 磊

美术编辑: 刘豪亮 于 越

出 版: **河北教育出版社**

(河北省石家庄市联盟路705号)

蓝天出版社

(北京市复兴路14号)

发 行: 北京时代天华文化传播有限公司

发行电话: (010)51183172

印 刷: 北京画中国印刷有限公司

开 本: 1/16

印 张: 25

字 数: 300千

版 次: 2012年5月第1版

印 次: 2012年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5434-9090-1

定 价: 360.00 元(共10册)

网 址: <http://www.timebook.cc>

(版权所有 侵权必究)



导 读

2~3 天亮了，起床喽

4~5 我会保持厕所整洁

6 我会自己洗脸

7 我会自己刷牙

8~9 我会自己穿衣服

10 我会自己扣扣子

11 我会自己系蝴蝶结

12~13 我会自己叠被子

14~15 我会保持衣物整洁

16~17 小心细菌

18~19 我会自己洗手

20~21 我会自己洗澡

22 我会按时剪指甲

23 我会按时剪头发

24 我会保持耳朵清洁

25 我会保持鼻子清洁

26~27 我感冒了

28~29 睡觉前该做些什么事

30~31 自己的事情自己做

32~39 给老师和父母的话

40 丛书和本册简介



好习惯
教养丛书
儿童季
2

我会照顾自己

撰文：〔日〕长岛千惠 绘图：〔日〕南家幸

翻译：林宏龙



河北教育出版社
蓝天出版社

天亮了，起床喽

啊，新的一天开始了，
是不是觉得
精神十足呢？





你可以自己把这些事情做得很好吗？

我会保持 厕所 整洁

进入厕所前
要先敲敲门，
问问里面
有没有人。



如果出现
这样的状况，
就太失礼了。

男生小便要用双手
扶住，以免尿液洒
到外面。



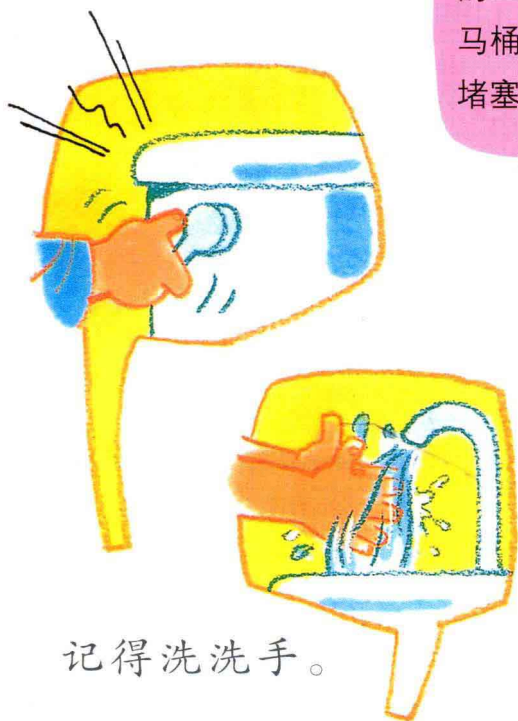
女生上厕所要坐正，
不要弄脏马桶。男生
大便也一样。



不小心弄脏了，
要清理干净。



上完厕所要冲水。



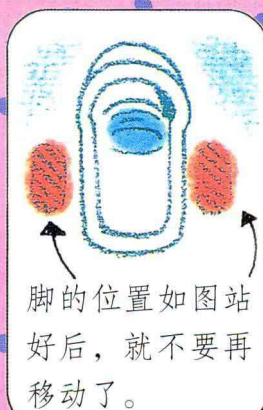
记得洗洗手。

清理干净的目的，
是方便别人使用。

不要浪费卫生
纸，或把大量
的卫生纸丢入
马桶，使马桶
堵塞。



★蹲式马桶的用法



脚的位置如图站
好后，就不要再
移动了。

蹲下去时，屁股
不要超出范围。



另外，还要看
一看是不是还
有卫生纸。



拖鞋要放在
原来的位置。



厕所的拖鞋
不要穿出来。

我会自己洗脸

睡觉的时候，
脸上会留下
眼屎或口水，
用手轻轻地
把脸洗干净。



随便往脸上泼泼水，
就算洗脸了，
是不可以的。



用干净的毛巾
把脸擦干。

嗯—
清洁又
舒服！

不要用睡衣的袖子
当毛巾擦脸。



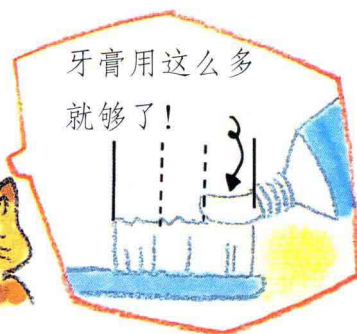
我也会
学样哟！



我会自己刷牙

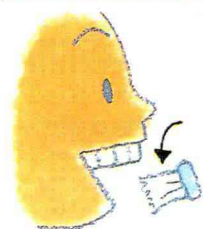


每天把牙齿
刷干净，
是预防蛀牙的
最好方法。

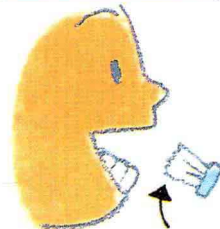


★刷牙的方法

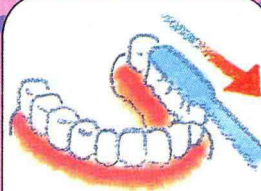
靠里面的
牙齿
刷法也
一样。



上排牙齿向下刷。



下排牙齿向上刷。



靠里面的牙齿
由内向外刷。

用完洗
脸池后，
看看四周
有没有弄湿，
东西有没有
放整齐。

刷好牙以后，
请大人检查。



牙齿内侧
也要刷。

一旦发现蛀牙，
就要尽快去看牙医。

我不要
去医院!

对着镜
子自己检
查一下。



喂，
别逃啊!



我会自己穿衣服

男生

先穿背心。

哪是前面呢？

①

你会自己把睡衣脱下，换上外出服装吗？

穿上衬衫，扣好扣子。

②

咦，奇怪！

糟糕！头穿到袖口里去了。



女生

先穿内衣。

不能用力扯！

①

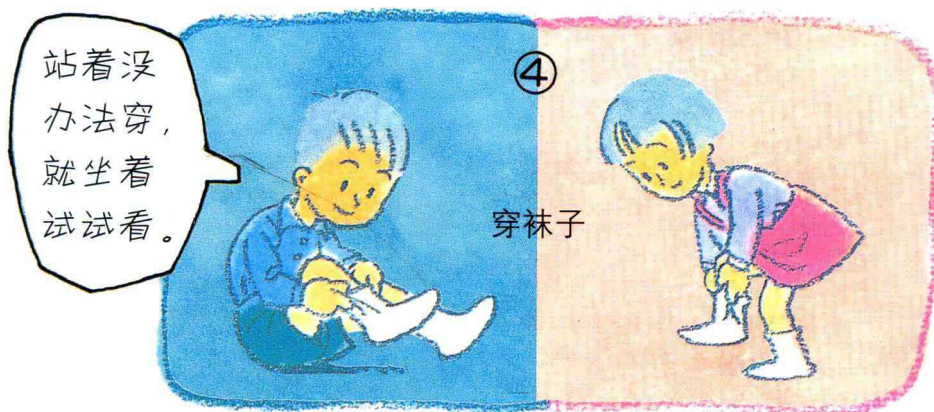
穿上衬衫，扣好扣子。

②

如果衣服后面有扣子，请妈妈帮忙扣。

漂亮衣服穿好了。





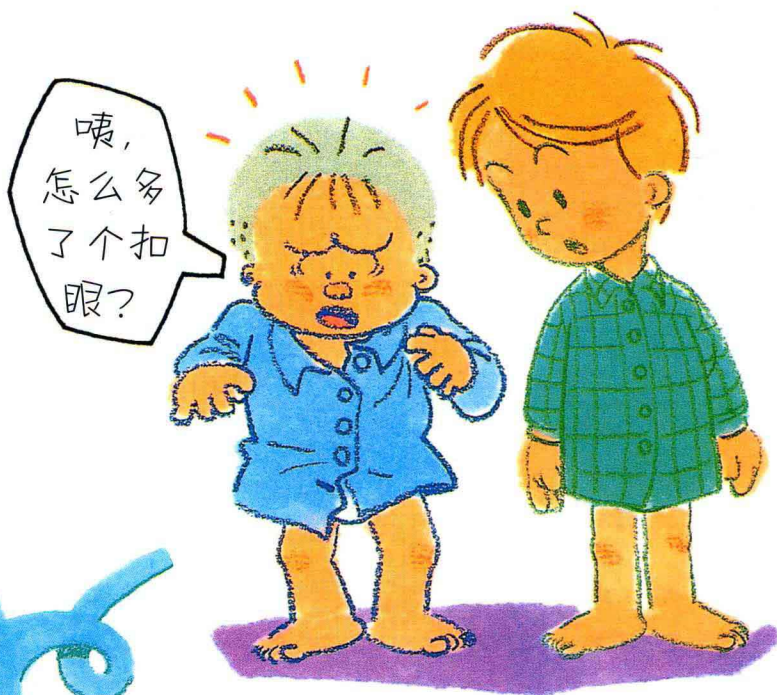
都穿好了吗？



照照镜子，看看是不是都穿好了。

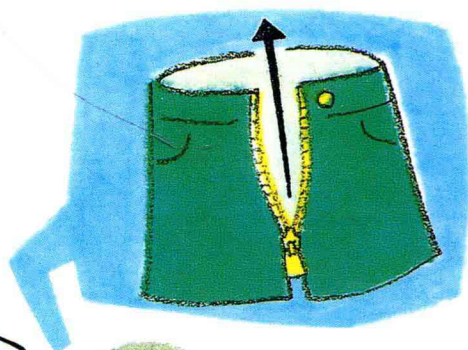
我会自己扣扣子

有些衣服上面
会有扣子、钩子
或拉链，
你知道如何把它
穿好吗？

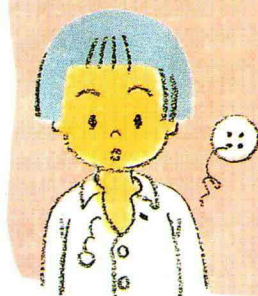


从下面开始
往上扣。

不要忘了
拉好拉链。



扣子掉了吗？



扣子或钩子松脱
的话，赶紧请妈
妈补上，不然看
起来很不整齐。



急急忙忙
往上拉，
容易拉坏
拉链。

我会自己系蝴蝶结



头发上，衣服上，
礼物上，都有
蝴蝶结呢！

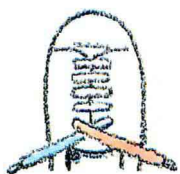


用鞋带来做做看！



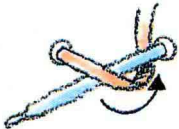
★系蝴蝶结的方法

①



将两条带子交叉。

②



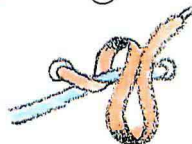
左边带子从右
边带子下穿过。

③



像这样拉紧。

④



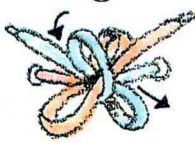
把右边带子折
一个圆圈。

⑤



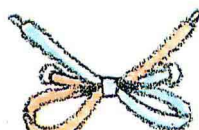
将左边带子绕
过右圈上方。

⑥



左边带子从右
圈下方穿出。

⑦



最后拉紧两个
圆圈。

如果第⑤
步中绕的
方向错误，
蝴蝶结就会歪。



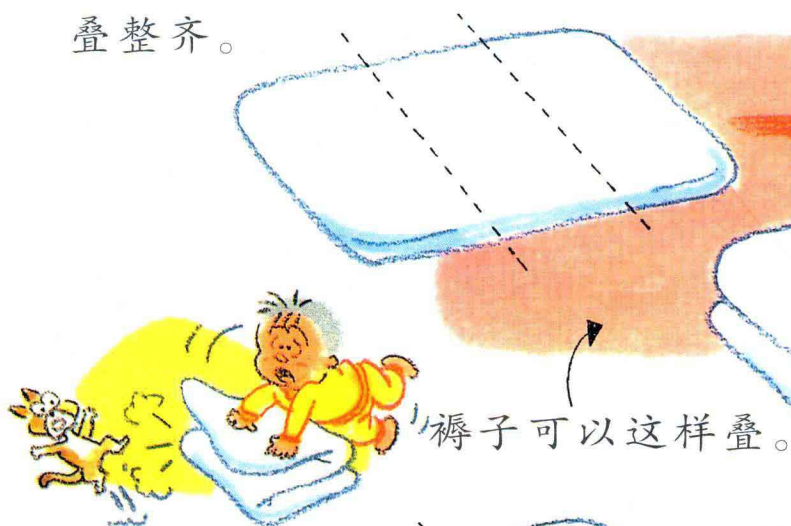
拉动蝴蝶结的一端，
可以把结打开。



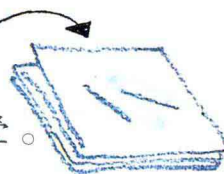
我会自己叠被子

自己的床铺
要学着自己整理。

先把被子
翻过来晾一晾，
洗漱完再过来
叠整齐。

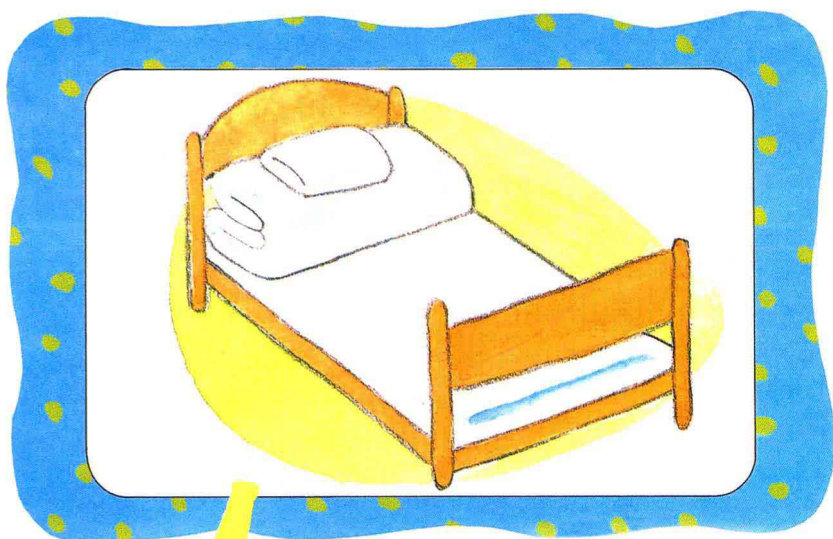


被单可以这样叠。



被子或毯子
可以这样叠。

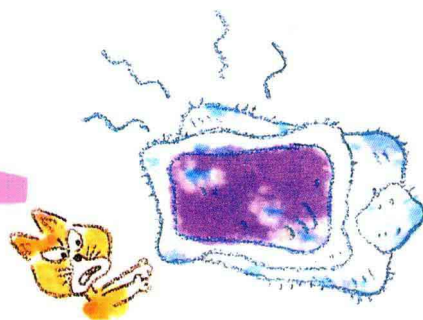




褥子、被单、被子等
全部叠好后，
整齐地码放
在床头。
枕头也要放好哦！

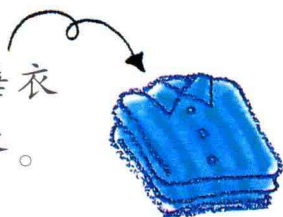


怕麻烦不叠被子，
既不卫生，
也不利于健康。



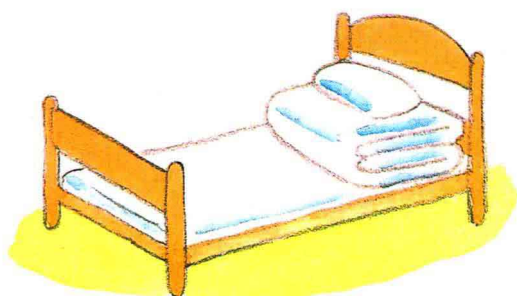
不可以偷懒
不叠被子。

别忘了，睡衣
也要叠整齐。



晚上睡觉前

枕头放好，被子铺好。
有褥子的话，
也要铺整齐。



从小养成
好习惯，
自己的事情
自己做。

我会保持衣物整洁

虽然每天都洗澡，
但是如果没有
换衣服，
还是不干净。



脏衣服
不要乱扔，
要放进
洗衣篮里。



夏天爱出汗，
衣服一定要
每天换。

