

ようべん し しかた
用便の仕方

キャリアプログラム

七養スタンダード

男子バージョン（立ち便器）

	手 順
1	尿意や行き先を伝えてトイレへ行く。
2	男子便所に入る。
3	立ち便器に近づいて立つ。
4	片方の手でズボンとパンツの前だけを下げたまま押さえる。
5	もう片方の手で性器をつかんで用を足す。
6	パンツとズボンを上げる。
7	シャツをズボンの中へしまう。
8	手を洗い、ハンカチで手を拭く。

男子バージョン（和・洋式便器）

	手 順
1	尿(便)意や行き先を伝えてトイレへ行く。
2	男子便所に入る。
3	ドアをロックする。
4	中に入ったら鍵を掛ける。
5	和式：足を置く位置を確かめてまたぐ。 洋式：蓋を上げる。便器に対し、後ろ向きに立つ。
6	ズボン等を下ろす。
7	しゃがんで（座って）小便（大便）をする。
8	トイレットペーパーを巻き取り、お尻を拭く。
9	使用したトイレットペーパーを便器の中に捨てる。
10	パンツとズボンを上げる。
11	シャツをズボンの中に入れる。
12	洋式便座の蓋を下ろす
13	レバーを動かして、水を流す。
14	鍵を開けて出たらドアを閉める。
15	手を洗い、ハンカチで手を拭く。

女子バージョン

	手 順
1	尿意を伝えてトイレへ行く。
2	女子便所に入る。
3	ドアをロックする。
4	中に入ったら鍵を掛ける。
5	和式：足を置く位置を確かめてまたぐ。 洋式：蓋を上げる。便器に対し、後ろ向きに立つ。
6	ズボン等を下ろす。
7	＜生理の場合＞ ①使用中のナプキンはずし、トイレットペーパーにくるむ。 ②汚物入れに入れる。 ③トイレットペーパーでお尻を前から後ろに拭く。 ④拭いたトイレットペーパーを便器の中に捨てる。
8	しゃがんで（座って）小便（大便）をする。
9	トイレットペーパーを巻き取り、お尻を拭く。
10	使用したトイレットペーパーを便器の中に捨てる。 ＜生理の場合＞⑤新しいナプキンをつける。
11	身繕いをする。
12	洋式便座の蓋を下げる。
13	レバーを動かして水を流す。
14	鍵を開けて出たらドアを閉める。
15	手を洗い、ハンカチで手を拭く。

