

# あし て い 足のお手入れしてありますか？



Special Olympics  
**Health**  
FOUNDATION  
MADE POSSIBLE BY **Golisano**

## あし て い おこた 足のお手入れを怠るとどうなるの？

あし ふけつ 足を不潔にしておくと、...

- **みずむし** **水虫** や嫌なにおいの原因になります



- **きん** **菌** が入ると赤くはれたり、**うおめ** **魚の目** の原因になります

## つめ て い たいせつ 爪のお手入れも大切です！

つめ ゆびさき ほご 爪は指先を保護したり、  
ゆびさき ちから い ささ 指先に力を入れるときの支えになります。

しゅう いちど て い **週に一度はお手入れしましょう！**

## あし せいけつ 足を清潔できれいに するためには？

せっけん 石鹸をつかい、あし うら ゆび あいだ 足の裏や指の間まで  
きれいにあらい、必要に応じて

ほしつ **保湿クリーム** をぬってあげましょう

