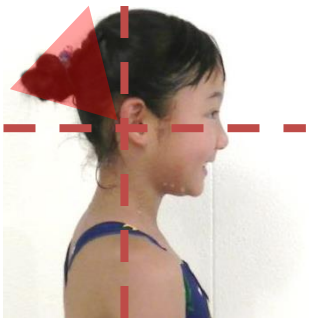


# スイミングキャップ・ゴーグルが自分でつけられるようになろう！



ひとりでできるもん！



髪の毛の長いお子様は、一つにまとめておだんご



キャップの後ろを持ちます



★の内側をおでこに当ててキャップの上側に前髪が来るように



★を頭から離さないように



髪の毛が入るように後ろに引っ張ります



キャップの中にある前髪はオールバックになるように



キャップから出た前髪を指で中にしまう



指を外側にスライドさせるように



髪の毛がキャップの中に入れて入るとGOOD！



できた！



レンズの横のゴムを持つ



レンズを目に当てる



キャップに触れないようにゴムの後ろに引っ張る



ゴムのねじれを整えて



髪を結んでいるお子様は結び目をまたぐようにゴムを開く



できた！