

# 身だしなみチェックリスト

## <頭髪>

- 清潔に保つ
- 目や頬にかかる髪はカットするか、ピンでとめる
- 肩以上の長さがあれば留めるか束ねてアップにし、肩に触れないようにまとめて固定する（ポニーテールは禁止）
- 留めるものは業務に支障をきたさないものを使用する（装飾のついているものは避ける）
- 整髪料は匂いのきつくないものを使用する

## <顔>

- 清潔で健康的なイメージを与えるメイクに心がける（女性）
- 口臭には注意する（煙草臭さも含む）
- 髭は剃る（男性）
- ピアス、ネックレスはできるだけ避ける

## <服装>

- 汚れのない清潔な白衣を着用する
- ポケットの中は整理する
- 安全のためアクセサリは身につけない
- 香水、オーデコロンは使用しない
- 化粧品はなるべく無香料のものにする

## <手>

- 爪は伸ばさず、清潔に保つ
- 指輪は感染管理上、できるだけ身につけない
- マニキュアはしない

## <足元>

- ストッキング着用する場合は、色はベージュ系で無地とする
- ソックスは特に指定しないが、華美なものは着けない。
- ストッキング・靴下は清潔なものを着用する

## <靴>

- 汚れのない清潔なものを着用する
- 足を覆うものを着用する（ミュール、サンダルは禁止）
- なるべく歩く音がしないものを着用する
- 踵は踏まない