

身だしなみチェックシート

2020.5

項目	チェック内容	チェック
髪	(男子) 髪を整え、清潔か	
	寝癖・フケはないか	
	整髪料で髪を立てていないか	
	(女子) 髪を整え、清潔か	
	前髪は肩にかかっていないか	
	髪留めはダーク色でシンプルか	
	おじぎをした時に髪が顔に掛からないか	
顔	目ヤニはついていないか	
	唇はかさついていないか	
	歯は汚れていないか	
服装	服は洗濯され、美しい状態にあるか	
	シャツやブラウスはアイロンがきちんとかかっているか	
	上着を着用する時には、ボタンが全部留められるか	
	ハンカチはポケットに入っているか	
	(男性) スポンにシワがないか	
	折り目はついているか	
	裾丈は合っているか	
	(女子) スカートのひざ丈か	
	シワはないか	
爪	伸びていないか	
	爪の間に汚れはないか	
靴・靴下	外履き・室内履き共に清潔で汚れはないか	
	かかとはずり減っていないか	
	靴下は、規定のものか	
	色は白・黒・紺の無地か (ワンポイントは可)	
	(女子) 靴下は、きちんと伸ばして履いているか	
かばん	名前がわかるようになっているか	
	色は落ち着いた色か	
	汚れや破れたところはないか	