

1-Que faut-il faire pour être en bonne santé?

Définition de l'hygiène :

L'hygiène est l'ensemble des actions qui permettent d'avoir une bonne santé.

Il faut :

- se laver
- traiter les poux
- manger équilibré
- dormir
- de l'hygiène à la maison.

2-Se laver

Il faut se laver le corps tous les jours. Si on le fait bien, les microbes ne viendront pas, on sentira bon.

Dans le cas contraire, on risque d'avoir des maladies, des boutons.

Il faut évidemment se laver tout le corps et pas uniquement le bout du nez.



Comment le faire

Expliquer à votre enfant les saines habitudes suivantes :



Continuer d'essuyer jusqu'à ce que la dernière pièce de papier hygiénique ou la dernière lingette soit propre et sèche. Essuyer de l'avant à l'arrière.



Ne pas oublier de tirer la chasse d'eau.



Ne tirer la chasse d'eau que pour éliminer l'urine, les selles et le papier hygiénique.



Se laver les mains et les essuyer.



1-Quoi faire



Utiliser de l'eau tiède et du savon et faire mousser.



Laver le dessus et la paume des mains ainsi qu'entre les doigts.



Frotter pendant au moins 15 secondes et bien rincer.



S'essuyer les mains à l'aide d'une serviette propre.

2- Quand se laver



Avant et après manger



Après avoir joué dehors et après l'école



Avant ET après être allé aux toilettes



Lorsqu'on (ou quelqu'un qu'on connaît) est malade

3- Les dangers de la salle d'eau



Attention au sol mouillé ! On peut glisser



Il est interdit de s'asseoir sur le bord des lavabos