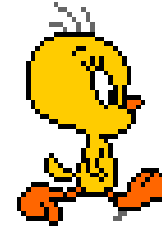


DERSİMİZ; KİŞİSEL HİJYEN ve TEMİZLİK

Mehmet Akif Ersoy İlkokulu





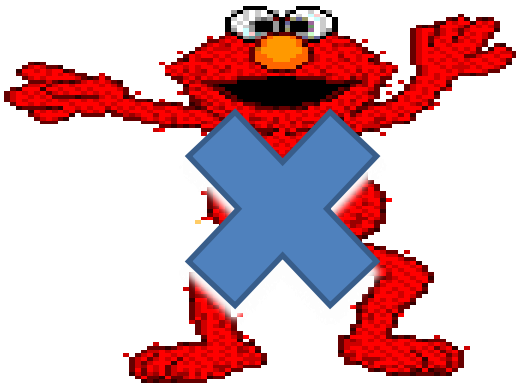
HIJYEN

Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümüdür.





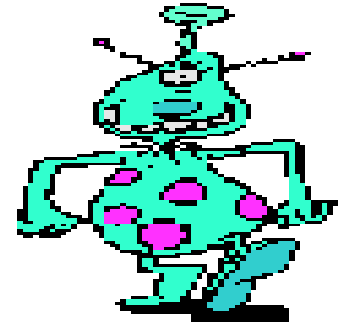
**MİKROPLARLA
SAVAŞABİLMENİN EN ETKİN
YOLU KİŞİSEL TEMİZLİĞE
DİKKAT EDİLMESİDİR.**





1) EL HIJYENİ

*Ellerimizi yıkamak hastalıklardan korunmak için en kolay yoldur.



*Hastalık yapan mikroplar bize en çok eller yoluyla bulaşır.





Eller Ne Zaman Yıkanır?

*Yemeklerden önce ve sonra,



*Tuvaletten çıktıktan sonra,

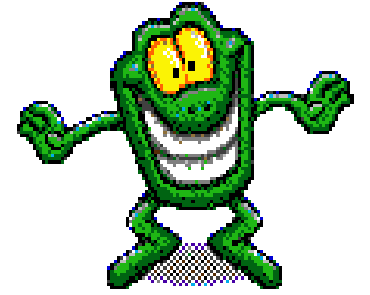


*Oyun oynadıktan sonra,





* Dışarıdan eve geldikten sonra,



* Hapşırdıktan sonra,



* Yere düşen eşyaya dokunduktan sonra,

* Eller kirli hissedildiğinde yıkanmalıdır.



Haydi Ellerimizi Yıkayalım!



1
avuçlarımızı birbirlerine sürteriz



2
parmaklarımızı birbirlerine geçirerek sürteriz



3
bir elimizi diğer elimizin üzerine getirerek ovarız



4
başparmağımızı ovarız



5
parmaklarımızın arka tarafını ovarız



6
tırnaklarımızı avuç içine sürteriz



7
bileklerimizizi ovarız



8
ellerimizi kurularız

ellerimizi yıkamayı unutmamalıyız!



Tuvaletten

sonra



Hapşirdikten ve öksürdükten sonra



Hayvanlarla oynadıktan sonra



Dışarda oynadıktan sonra



Yemek yemeden önce ve sonra



* Eller Kağıt havlu kullanılarak iyice kurutulmalıdır.

* Islak ellerimizi üzerimizle asla kurutmamalıyız.

* Çünkü giysilerde bulunabilecek mikroplar temiz ellerimize bulaşabilir.





ELLERDE TIRNAK TEMİZLİĞİ

*Haftada 1 kez el tırnakları kısa ve **YUVARLAK** şekilde kesilmelidir,

*Tırnak dipleri çok iyi temizlenmelidir,

*Herkesin kendine ait tırnak makası olmalıdır,

*Tırnak makasımızı kullandıktan sonra yıkamayı unutmayalım.





2) AYAK HIJYENİ

* Ayaklar her gün düzenli olarak yıkanmalıdır.

* Yıkanmazsa ;

- Rahatsız edici kokular,
- Mantar hastalığı olabilir.





*Her yıkanmadan sonra ayaklar parmak araları ile birlikte kurulanmalıdır.

*Ayak ve el havlusu **AYRI** olmalıdır.

*Ayak tırnaklarının düzenli aralıklarla ve **DÜZ** kesilmesi gerekir.





3) DERİ HİJYENİ;

* Deriyi temizlemek, mikropları atmak amacıyla sıcak su ve sabunla banyo yapılmasına deri hijyeni denir.

* Mümkünse her gün değilse haftada 3 veya en az haftada 1 kez banyo yapılmalıdır





SAÇ TEMİZLİĞİ VE ÖNEMİ

& Taramak, fırçalamak, parmak uçları ile masaj yapmak saçları besler ve güzelleştirir. Bu nedenle;

& Banyoda saç diplerimize masaj yaparak bol bol köpürtüp iyice durulamalıyız,

& Okula gelmeden önce saçlarımızı tarayıp toplamalıyız.





* Saç temizliğine dikkat etmezsek bit yerleşir.

* Saç biti insan vücudunun saçlı derisine yerleşir ve çevremizdeki insanlara da bulaşabilir

* Tedavi için doktorun verdiği ilaçlı şampuanları kullanmalıyız





Hijyen Yönünden Dikkat Edilmesi Gereken Diğer Hususlar

& Her birey kişisel temizliğine önem vermelidir



& Önlüğümüzün temizliğine dikkat etmeli,düzenli olmalıyız.



& Okulda giydiğimiz çorapları her gün yıkayıp ayakkabılarımızı silmeyi unutmamalıyız!





&Okuldan gelince önlüğümüzü, oyun oynadıktan sonra ise kirli kıyafetlerimizi çıkarmalıyız

&Yatmadan önce mutlaka pijamalarımızı giymeliyiz

