

4. HIGIENE PERSONAL

Para estar guapos y aseados

Llega la hora del baño, ¡uf!, ¡qué pereza!, ¡no te apetece nada!

Piensa que lavarte a diario es **esencial para tu salud**, así te mantendrás limpio y evitarás muchas infecciones. Un buen baño o una duchita te harán sentir mucho mejor, porque relajan y te ayudan a tener la piel más suave. ¡Mmmm! ¿Ves qué bien hueles!

- ▶ El baño es muy divertido y relajante, pero ten en cuenta que, si te duchas, **gastarás menos agua** que si llenas la bañera. ¡Cuida el planeta!
- ▶ Si cuando llegas a casa **doblas tu ropa y la guardas**, la conservarás más tiempo en buen estado. ¡No querrás llevar tu sudadera o tu vestido preferido arrugado o manchado!
- ▶ Acostúmbrate también a limpiar tus **zapatos** cada noche.
- ▶ ¡Lávate **todos los días!**

Quizás no te fijes en este dato, pero debes saber que, en muchos países, la mayoría de enfermedades y muertes infantiles, están provocadas por los gérmenes que se producen por la toma de alimentos o agua en mal estado.

PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A...

Manos y uñas: ¡un 80% de las **infecciones** se producen por tener las manos sucias! Frótate bien las manos con jabón y enjuágalas con agua caliente, **antes y después de las comidas**, y también **después de ir al baño**.

Boca: lávate los dientes, las encías y la lengua después de cada comida. Cambia tu cepillo de dientes cada 3 meses y acude al médico una vez al año para revisar tu boca.

Pelo: no utilices cepillos o peines de tus amigos, ni prestes los tuyos. Los piojos siempre andan rondando, y pasan muy rápido de una cabeza a otra. Si utilizas el cepillo de un niño que los tenga, tienes muchas papeletas de contagiarte.