



# PROYECTO HÁBITOS SALUDABLES

Estimadas familias, dentro de nuestro proyecto de hábitos saludables, os hacemos una serie de recomendaciones sobre **HÁBITOS DE SALUD E HIGIENE**.

- ✓ Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos. También después de ir al baño.
- ✓ Después de cualquier comida, debemos, lavarnos los dientes.
- ✓ Debemos ducharnos diariamente y lavar el pelo, revisar bien la cabeza por si tuviéramos piojos. Ducharnos antes de acostarnos, descansaremos mejor.
- ✓ Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado. Cortarlas una vez a la semana en manos y pies. Nada de morderse las uñas; es un foco de infección para nuestro organismo. Lo mismo para las pieles y otros pellejitos de los dedos.
- ✓ Si nos manchamos la cara u otra parte del cuerpo, también debemos lavarnos para mejorar nuestra presencia.
- ✓ La ropa debe estar limpia, sin manchas y también en buenas condiciones, prestando atención a los rotos y a la falta de botones.
- ✓ Lo mismo ocurre con el calzado, que debe estar bien limpio .Las deportivas se deben lavar con frecuencia.
- ✓ La mochila, los abrigos, anoraks y chaquetas se deben lavar con frecuencia.



Me lavo la cara todas las mañanas.



Me baño todos los días.



Me peino y mantengo limpio mi pelo.



Me lavo las manos frecuentemente.



Me cepillo los dientes después de cada comida.



Mantengo las uñas cortas y limpias.