



La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

- Una buena higiene es muy importante para una vida sana.
- Ve siempre al cole aseado y con la ropa limpia
- Revisa semanalmente la cabeza para asegurarte de que no hay piojos ni liendres.



## PRINCIPALES HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL

# BAÑO DIARIO

- Bañarse es fundamental, sobre todo después de realizar actividad física (Deporte , Ed. Física...).
- Dúchate con agua y jabón, prestando atención a ciertas zonas: axilas, inglés, zona genital, pies, manos y cara.



## CORTARSE LAS UÑAS

- Cortarse las uñas de pies y manos, mantenerlas cuidadas y libres de suciedad



# LAVADO DE MANOS



- Lávatelo siempre las manos con jabón antes de comer y después de ir al baño.



# LAVADO DE DIENTES

Es importante lavarse los dientes tres veces al día siempre después de las comidas.

Recuerda visitar al dentista, es gratuito hasta los 14 años



Agua y jabón es tu mejor opción

Higiene Personal



 **GOBIERNO DE ARAGON**

Departamento de Educación, Cultura y Deporte

C.E.I.P. "Antonio Beltrán Martínez"  
Vía Hispanidad 68, 50017 Zaragoza  
Tel. y Fax 976 332864

