

# MA LESSIVE

## Les ingrédients :

- Ⓞ paillettes de savon de Marseille : 50 g
- Ⓞ bicarbonate de soude : 1,5 cuillère à soupe
- Ⓞ eau (chaude) : 1 litre



## Le matériel :

- 1 bouilloire électrique
- 1 saladier
- 1 spatule en bois ou un fouet
- 1 cuillère à soupe
- 1 bidon vide (capacité : 1 litre)
- 1 pèse-légume (ou verre mesureur)

## « Notre Dé-Hygiène »



# LAVAGE DES MAINS

## Je prends soin de mes mains pour :

- réduire le risque de maladies,
- éviter la transmission de mes microbes à d'autres personnes.

**Je me lave les mains... 10**

Après être allé aux toilettes...

Après m'être mouché, ou lorsque mes mains sont sales,

Avant et après chaque repas.

**Mon matériel: 2**

- Une serviette de toilette
- Du savon
- De l'eau

**Je me frotte les mains... 5**

Il faut que ça mousse partout...

Jeu de cartes « Raconte-moi une histoire – Lavage des mains »

# L'HYGIENE

« Prendre soin de son corps c'est prendre soin de sa santé! »

Papa, Maman, pouvez-vous m'aider ?



« L'hygiène individuelle est une marque de respect de soi et des autres »

## MES DENTS

### Prendre soin de mes dents m'aide à :

- me protéger des caries,
- garder mes dents et mes gencives saines,
- avoir une haleine fraîche.



### J'ai mon propre matériel :



## MON CORPS

### Prendre soin de mon corps, c'est :

- prendre un bain ou une douche, **une fois par jour ou selon l'activité et la saison.** **Attention**, je commence par me laver le haut du corps en descendant,
- porter des vêtements propres tous les jours,
- faire ma toilette du visage chaque matin.



### Pour se laver, il me faut :

- de l'eau
- du savon (ou du gel) pour le corps
- du shampooing
- un gant (si on en a envie)
- une serviette de bain, propre et sèche.

## MOUCHAGE DU NEZ

### Avoir une bonne hygiène nasale me permet :

- une meilleure respiration,
- une meilleure alimentation,
- un meilleur sommeil ;
- une diminution ; des rhumes ou de leur durée ; des otites, des sinusites et de la toux ; de prises d'antibiotiques,
- une diminution de l'absentéisme à l'école.

### Le nez a pour fonction de :

- filtrer les poussières et les microbes,
- d'humidifier et de réchauffer l'air,
- d'acheminer cet air vers mes poumons pour le bon fonctionnement de mes organes et de tout mon corps.

### Si il est bouché ou qu'il coule, je dois :

- me moucher à l'aide d'un mouchoir en papier pour le dégager.
- Je le fais narine par narine en soufflant d'abord d'un côté, puis de l'autre.
- Jeter mon mouchoir à la poubelle.
- Me laver les mains au savon.



« Création de nos boîtes à mouchoirs »