

L'hygiène, ça s'apprend !



Certains enfants rechignent à se laver les dents régulièrement. D'autres refusent la douche ou le bain. D'autres encore oublient systématiquement de se laver les mains avant de passer à table !

Et pourtant, avoir une bonne hygiène au quotidien permet de se protéger des maladies comme la grippe ou la gastroentérite. Petit rappel et bons réflexes pour être propre !

Les gestes d'hygiène essentiels à apprendre aux enfants au quotidien .

- * se laver les mains plusieurs fois par jour ;
 - * laver et éplucher les fruits et légumes, pour ne pas ingérer trop de pesticides ;
 - * avoir une excellente hygiène dentaire ;
-
- * baisser la lunette des toilettes avant de tirer la chasse d'eau, afin d'éviter de pulvériser des germes dans toute la pièce ;
 - * utiliser des mouchoirs jetables pour ne pas multiplier les germes dans sa poche !

Pourquoi faut-il se laver les mains ?

Les mains sont de véritables nids à virus, avec des millions de germes tapis sous les ongles, et entre les doigts. Il est donc essentiel de se laver les mains plusieurs fois par jour, pour lutter contre ces germes, porteurs d'infections potentielles (gastroentérites, rhumes...).

Comment bien se laver les dents ?

Soyez ferme quand votre enfant entre en CP : il doit se laver les dents chaque jour, matin et soir minimum ! Un brossage régulier évite le développement des bactéries, responsables des caries !

Pourquoi faut-il se doucher tous les jours ?

Une douche quotidienne est recommandée pour débarrasser notre peau des squames, de la transpiration (on fabrique environ 0,5 litre de sueur par jour) et des impuretés accumulées dans la journée (poussières, peaux mortes, etc.).

En effet, se laver tous les jours empêche les microbes de proliférer sur la peau, car les germes adorent les endroits sales !

Hygiène corporelle

Apprendre à votre enfant à gérer seul son hygiène corporelle, c'est lui permettre de savoir maîtriser son temps et organiser ses activités. **Cependant, il faudra l'aider dans un premier temps.**

| | MATIN | | | SOIR | | |
|-----------------|-------|---|---------------------------|------|---|--|
| | + | - | Tâches à accomplir | + | - | Tâches à accomplir |
| <i>Lundi</i> | | | Faire sa toilette | | | Faire sa toilette |
| | | | Se brosser les dents | | | Se brosser les dents |
| | | | Se coiffer les cheveux | | | Préparer ses vêtements pour le lendemain |
| | | | Changer de sous-vêtements | | | Se coucher tôt |
| <i>Mardi</i> | | | Faire sa toilette | | | Faire sa toilette |
| | | | Se brosser les dents | | | Se brosser les dents |
| | | | Se coiffer les cheveux | | | Préparer ses vêtements pour le lendemain |
| | | | Se nettoyer les oreilles | | | Se coucher tôt |
| <i>Mercredi</i> | | | Faire sa toilette | | | Faire sa toilette |
| | | | Se brosser les dents | | | Se brosser les dents |
| | | | Se coiffer les cheveux | | | Préparer ses vêtements pour le lendemain |
| | | | Changer de sous-vêtements | | | Se coucher tôt |
| <i>Jeudi</i> | | | Faire sa toilette | | | Faire sa toilette |
| | | | Se brosser les dents | | | Se brosser les dents |
| | | | Se coiffer les cheveux | | | Préparer ses vêtements pour le lendemain |
| | | | Se couper les ongles | | | Se coucher tôt |
| <i>Vendredi</i> | | | Faire sa toilette | | | Faire sa toilette |
| | | | Se brosser les dents | | | Se brosser les dents |
| | | | Se coiffer les cheveux | | | Préparer ses vêtements pour le lendemain |
| | | | Changer de sous-vêtements | | | Veiller un peu plus tard |