



Nama: _____ Kelas : _____

Kebersihan Diri (Penjagaan Kebersihan Diri Semasa Kedatangan Haid & Ihtilam

Ketika kedatangan haid dan ihtilam, kita mesti menjaga kebersihan diri.

Saya melakukan perkara seperti yang berikut ketika haid untuk menjaga kebersihan diri.

1. 2. 3. 4. 5.

INFORMASI
Tandakan tarikh kedatangan haid pada kalendar agar kamu mengetahui dan bersedia untuk kedatangan haid yang seterusnya. 😊

Saya melakukan perkara seperti yang berikut ketika ihtilam untuk menjaga kebersihan diri.

1. 2. 3. 4. 5.

78