



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.



INFORMASI

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

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

