



HIGIENE

NATURALES
5º PRIMARIA

NOMBRE:

- ✚ ANOTA EN EL CUADRO UNA (M) SI ES UN CUIDADO QUE DEBE REALIZAR LA MUJER, UNA (H) SI ES DEL HOMBRE O UNA (A) SI ES DE AMBOS.

- Lavar cuidadosamente la vulva con agua y jabón. 
- Bañarse todos los días.
- Limpiar cuidadosamente el pene, jalando el prepucio hacia atrás.
- Para limpiarse después de ir al baño, pasar el papel higiénico de adelante hacia atrás.
- Usar ropa interior cómoda de preferencia de algodón.
- Evitar golpes en los genitales.
- Consultar con un médico si aparece cualquier secreción extraña.
- Durante la menstruación usar y cambiar tan frecuentemente como sea necesaria las toallas sanitarias.
- En caso de suspensión anormal del flujo menstrual o aumento de éste, es necesario acudir al médico.

- ✚ ESCRIBE 4 COSAS EN LAS QUE DEBE EXISTIR IGUALDAD ENTRE EL HOMBRE Y LA MUJER.

a) -

b) -

c) -

d) -

