



2º e 3º ANOS

DICAS DE HIGIENE PARA MANTER NOSSA SAÚDE

➡ VEJA ABAIXO DICAS DE HIGIENE PARA MANTER SUA SAÚDE. PEÇA UM ADULTO PARA LER PARA VOCÊ.

MAS CUIDADO, NEM TODAS SÃO VERDADEIRAS!!!!

ARRASTE PARA OS ESPAÇOS VAZIOS, AO LADO DA FIGURA, SOMENTE AS DICAS **VERDADEIRAS**!!!!

DENTES
NUNCA ESCOVA-LOS E NEM PASSAR FIO DENTAL.

UNHAS
DEIXÁ-LAS GRANDES E BEM SUJAS.

CORPO
LAVE-O COM SABONETE E UMA ESPONJA.

PÉS
LEMBRE-SE DE LAVAR ENTRE OS DEDOS E DE ENXUGA-LOS BEM.

CABELOS
LAVE-OS DIARIAMENTE (OU A CADA DOIS DIAS).

DENTES
ESCOVE-OS AO ACORDAR, APÓS CADA REFEIÇÃO E ANTES DE DORMIR. PASSE O FIO DENTAL PELO MENOS UMA Vez POR DIA. USE UMA ESCOVA DE CERDAS MACIAS E UM CREME DENTAL COM FLÚOR. ESCOVE TAMBÉM A LINGUA.

PÉS
DEIXA-LOS COM CHUPE E SUJOS.

CORPO
DEIXE-O SEMPRE SUJO E FEDIDINHO.

CABELOS
NUNCA OS LAVE OU PENTEIE.

ORELHAS
NÃO SE ESQUEÇA DE LAVAR BEM AS DOBRINHAS E ATRÁS DELAS TAMBÉM. O USO DO COTONETE É MUITO BEM VINDO.

UMBIGO
LAVE-O COM CUIDADO, USANDO ÁGUA E SABONETE, OU LIME-O COM ALGODÃO UMEDECIDO COM ÁGUA.

UNHAS
MANTENHA-AS SEMPRE LIMPAS E CORTADAS. E NÃO TENHA O HÁBITO DE ROÊ-LAS, POIS É PREJUDICIAL À SAÚDE.



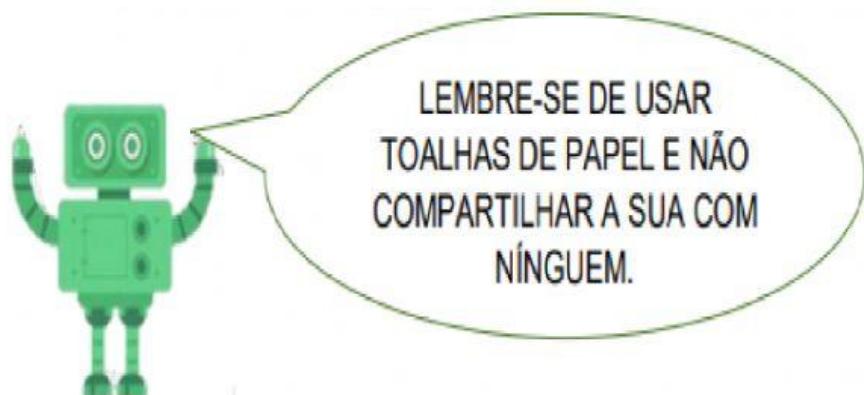


DESCUBRA QUAIS SÃO AS PALAVRAS QUE SURGIRÃO AO ARRASTAR CORRETAMENTE AS LETRAS ABAIXO.

R N A A L E O

C _ B _ L _ S O _ E _ H _ S U _ H A S

➡ ESCREVA ABAIXO OU DESENHE OUTRO CUIDADO QUE VOCÊ E SUA FAMÍLIA ESTÃO PRATICANDO DIARIAMENTE PARA PROTEGER DO CORONAVÍRUS.



SE FIZER O DESENHO, TIRE UMA FOTO E MANDE PARA MIM PELO WHATSAPP!!!!