



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 ENXUGÁ-LOS
BEM.

CABELO
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 DENTES MACIAS
E UM CREME DENTAL COM
FLÚOR. ESCOVE TAMBÉM A
LÍNGUA.

PÉS
DEIXA-OS COM CHULE
E SUJOS.

CORPO
DEIXE-O SEMPRE SUJO
E FEDIDINHO.

CABELO
NUNCA OS LAVE OU
PENTEIE.

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

UMBIGO
LAVE-O COM CUIDADO,
USANDO ÁGUA E SABONETE,
OU LIMPE-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 SURTIRÃO AO ARRASTAR CORRETAMENTE AS LETRAS ABAIXO.

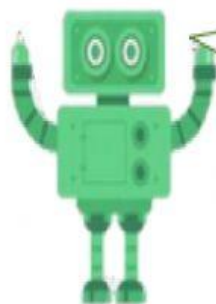
R N A A L E O

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.



LEMBRE-SE DE USAR
TOALHAS DE PAPEL E NÃO
COMPARTILHAR A SUA COM
NÍNGUEM.

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