



# PDR BÜLTENİ SAĞLIĞIMIZ İÇİN HIJYENİMİZE DİKKAT ETMELİYİZ

**Temiz insan sağlıklı insandır. Sağlıklı olmak ve mikroplardan korunmak için temizliğimize dikkat etmemiz gerekir Çünkü temiz olduğumuz sürece mikroplar vücudumu ulaşip bizi hasta edemez.**

## **Kendi temizliğimiz için neler mi yapalım?**

**Yemekten önce ve sonra, sokaktan ve okuldan geldikten sonra ve tuvaletten çıkınca elimizi yıkayalım.**

**Böylece mikroplardan kurtulalım.**



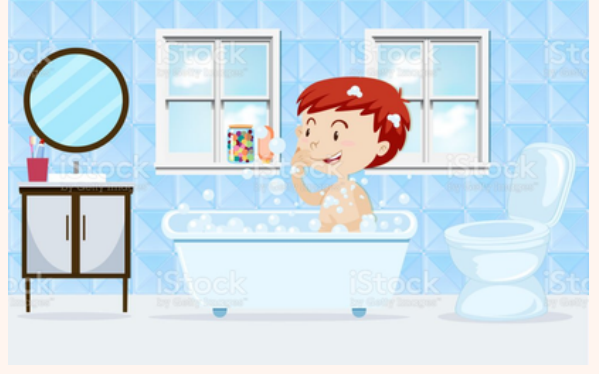
**Yemekten sonra tabi ki dişlerimizi fırçalayalım, pırıl pırıl olsun.**



**Okuldan eve gelince hemen kıyafetlerimizi çıkaralım, temiz kıyafetler giyelim. Böylece dışarıdaki mikropları eve taşımamış oluruz. Evimiz temiz kalır.**



**Çocuklar olarak çok koşup çok terliyoruz. Bu nedenle sık sık banyo yapalım. Mis gibi kocalım.**



**Tırnaklarımız uzadığında arasına mikroplar ve kirler yerleşir. Onlarda bize zarar verir. Bu nedenle tırnaklarımız uzadıkça kesmeliyiz.**



**Ayrıca;**

**Ödamızı ve sınıfımızı temiz tutmalı ve sık sık havalandırmalıyız.**

**Çevremizi temiz tutmalı yerlere çöp atmamalıyız.**

**Tuvaletten çıktıktan sonra sifonu mutlaka çekmeliyiz.**

**Sebze ve meyveleri yıkamada yememeliyiz**

**UNUTMAYALIM!**

**Evimizin temizliğine dikkat ettiğimiz gibi okulumuzu da temiz tutmaya özen göstermeliyiz. Okulumuz bizim ikinci yuvamızdır.**

