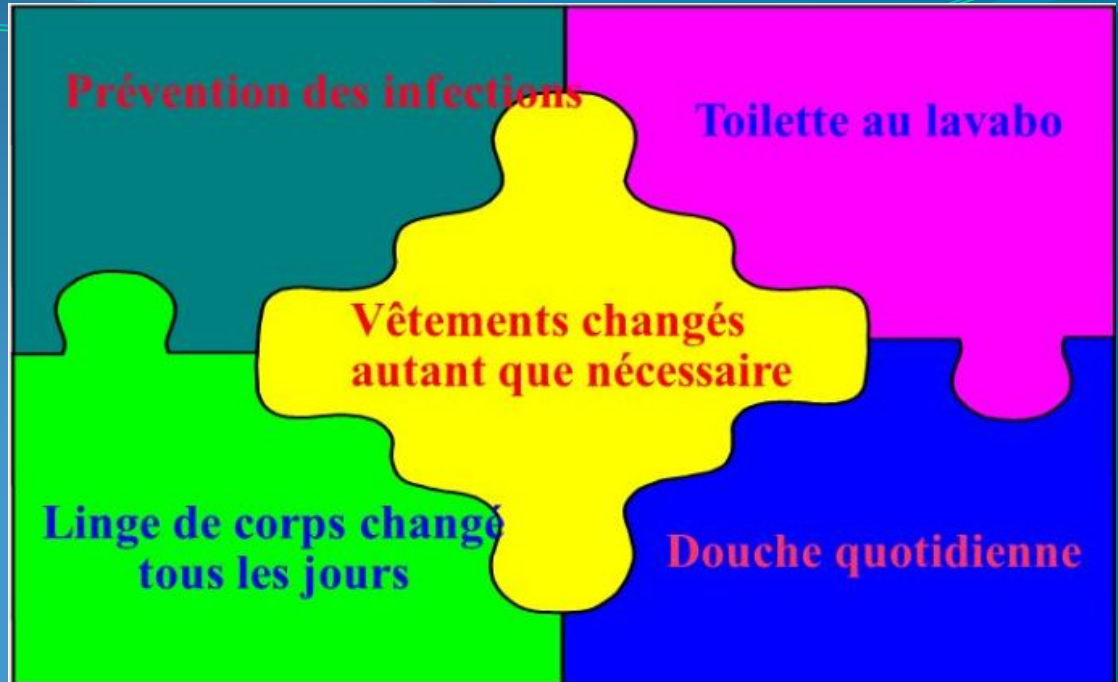


L'hygiène



La peau, microbes et la transpiration

À l'école

À la maison

M. Alexandre, école NDA

La peau



- La peau est une enveloppe mince et résistante qui nous protège de l'environnement, des microbes et qui fabrique des vitamines.
- Elle est plus épaisse aux paumes des mains et plus fine aux paupières et aux lèvres.
- Elle est composée principalement de deux couches: **l'épiderme**, la couche supérieure, et **le derme**, la couche plus profonde.
- L'épiderme contient des **pores cutanés** qui permettent l'écoulement de la sueur (eau et sels minéraux).

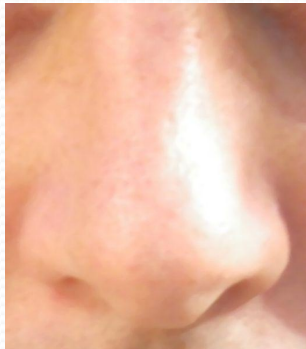
La transpiration

- Que fait ton corps pour évacuer la chaleur?

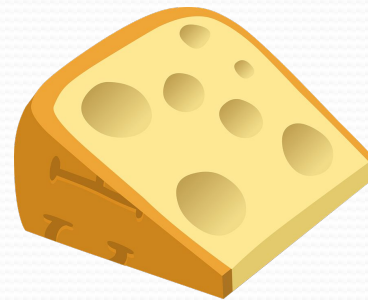


Il transpire!

- Lors d'une journée chaude ou quand tu bouges au gymnase, **tu transpires pour refroidir ton corps.**
- En séchant cela produit une odeur désagréable...



=



- Tout le monde transpire (ou sue) et a sa propre odeur. C'est pourquoi, il faut se laver.

À l'école

- J'apporte du linge pour me changer après le cours d'éducation physique car j'ai transpiré.
- Je rapporte mon linge à la maison à chaque semaine.



Je lave mes mains avant et après le dîner, et lorsqu'elles sont sales.





Les microbes!

C'est un micro-organisme. Il est si petit **qu'on ne le voit qu'au microscope**, mais on peut en voir les effets.

Il existe plusieurs sortes de microbes: les deux principales sont les bactéries et les virus (un microbe méchant).

Les microbes sont partout autour de nous, mais si on garde notre environnement propre, on a moins de chance d'en rencontrer.

Je trie mes déchets: à recycler ou à jeter ???





À la maison

Que fais-tu pour avoir
une bonne hygiène?

Je prends mon bain à tous les jours.
Idéalement le soir avant de me coucher.



Je lave mes cheveux au moins une fois par semaine.
Idéalement, après avoir fait du sport.

Je brosse mes dents deux fois par jour. Idéalement, après avoir mangé. Je passe la soie dentaire et j'utilise le rince bouche une fois par semaine.

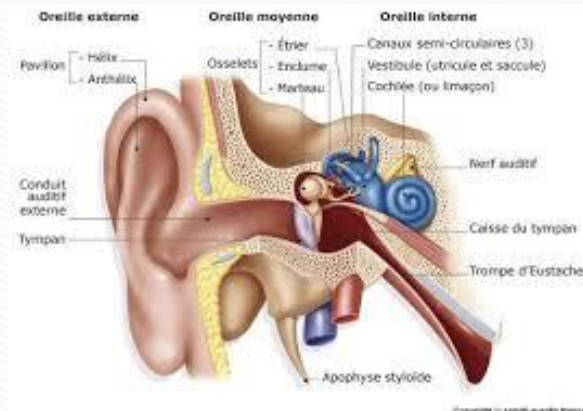
Attention à la plaque dentaire qui se forme à la surface des dents. L'élimination de la plaque dentaire permet d'éviter les maladies causées par les bactéries.



- Je nettoie mes oreilles avec un mouchoir. Jamais pénétrer un Q-tips.



- On veut nettoyer extérieur l'oreille et l'entrée de la cavité (attention à l'oreille interne).



- Je coupe mes ongles régulièrement et les garde propres. (Mains et pieds)



Finalelement:

J'essaie d'être propre, de garder mon environnement propre pour éloigner les microbes.



Clique sur l'image pour faire ton mini-quiz

M. Alexandre, école NDA