Cards ajudam na construção de rotina de cuidados pessoais

A construção de hábitos de higiene pessoal também passa por conscientizar as famílias. Para ajudar nesse processo, preparamos uma série de cards informativos que podem ser compartilhados com pais e responsáveis. O material também pode ser utilizado dentro das escolas.

ILUSTRAÇÕES: MARCELLA TAMAYO

nova escola

PARA AS CRIANÇAS

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

Pexels/Pixabay

PARA AS CRIANÇAS

ESCOVE OS DENTES PELO MENOS TRÊS VEZES AO DIA.

Pexels/Pixabay

PARA AS CRIANÇAS

TOME BANHO DIARIAMENTE E LAVE OS CABELOS PELO MENOS A CADA DOIS DIAS.

Pexels/Pixabay

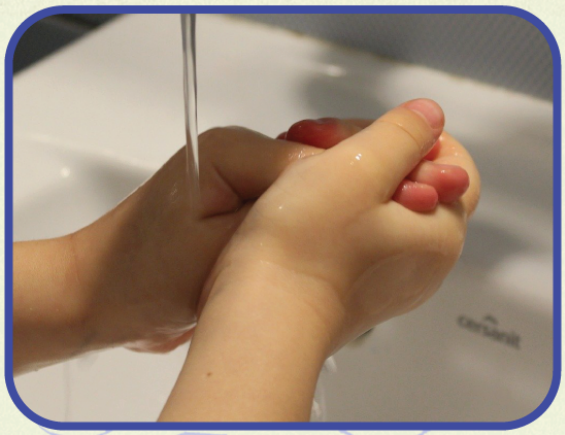
PARA AS CRIANÇAS

NA HORA DE ESPIRRAR OU TOSSIR É ESSENCIAL COLOCAR O ANTEBRAÇO NA FRENTE DA BOCA.

Pexels/Pixabay

PARA AS CRIANÇAS

LAVE AS MÃOS ANTES E DEPOIS DAS REFEIÇÕES E SEMPRE APÓS USAR O BANHEIRO.



Pexels/Pixabay

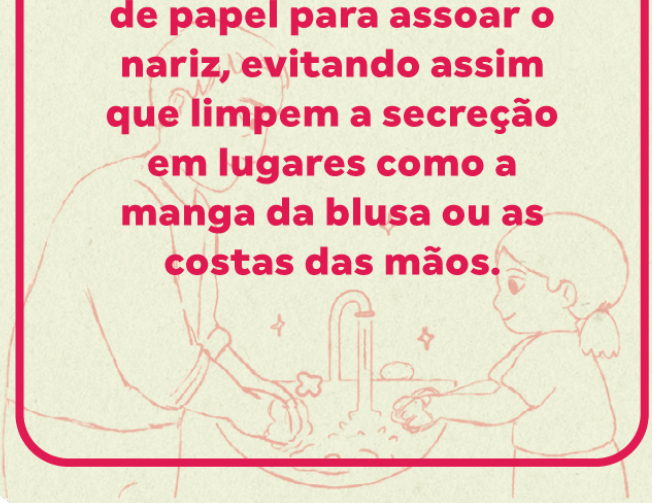
PARA AS CRIANÇAS

NÃO SE ESQUEÇA DE LAVAR BEM AS DOBRINHAS DAS ORELHAS E ATRÁS DELAS.

Pexels/Pixabay

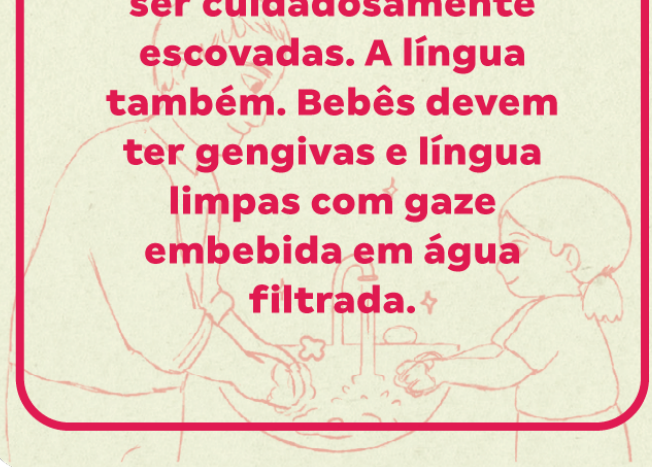
PARA AS FAMÍLIAS

Limpar bem o nariz ajuda na prevenção de doenças respiratórias. Ensine os pequenos a usar lenços descartáveis de papel para assoar o nariz, evitando assim que limpem a secreção em lugares como a manga da blusa ou as costas das mãos.



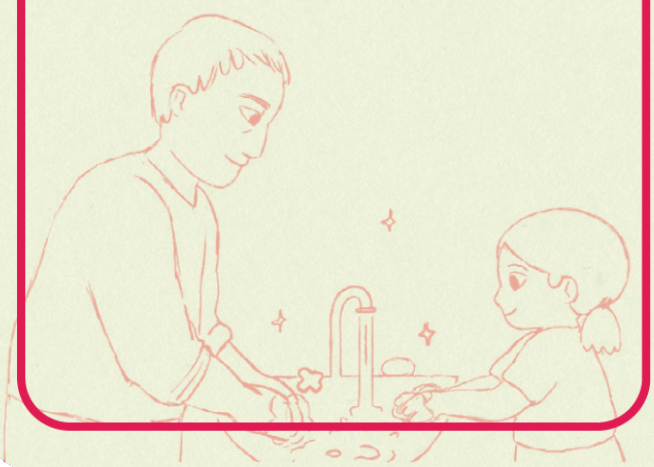
PARA AS FAMÍLIAS

Para tornar mais lúdico o momento da escovação permita que a criança escolha a própria escova e a pasta. Todas as faces dos dentes precisam ser cuidadosamente escovadas. A língua também. Bebês devem ter gengivas e língua limpas com gaze embebida em água filtrada.



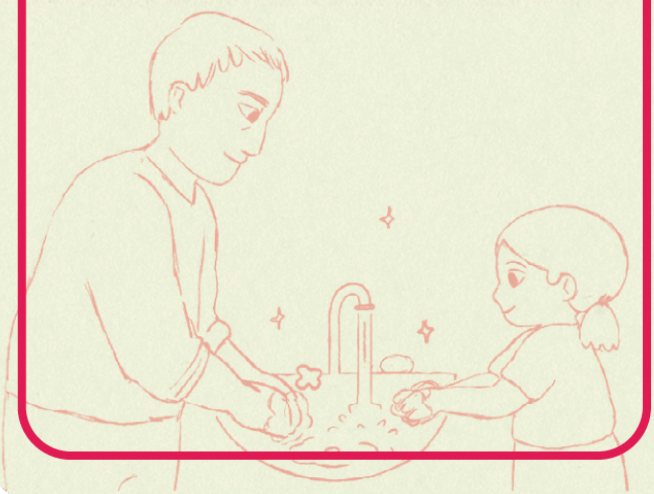
PARA AS FAMÍLIAS

Corte sempre as unhas das crianças para evitar que se tornem depósitos de organismos capazes de causar doenças.



PARA AS FAMÍLIAS

Atenção especial para a limpeza do couro cabeludo, região susceptível a parasitas como o piolho.

PARA AS FAMÍLIAS

Incentive as crianças a criar o hábito de lavar os brinquedos.