

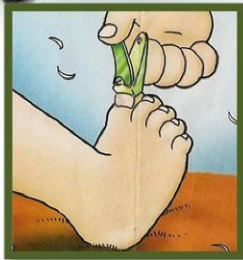
پیام های بهداشتی

قبل و بعد از خوردن غذا
و پس از رفتن به توالت
دستان خود را با
آب و صابون بشویید.





مدرسه
خانه دوم شماست ،
آن را تمیز نگه دارید .



هر هفته ناخن هایتان را کوتاه کنید
تا سلامت بمانید .
به یاد داشته باشید که بلندی ناخن و جویدن آن
سبب بیماری شما می شود .



همیشه هنگام عطسه و سرفه ،

جلوی دهان و بینی خود را با

دستمال کاغذی بگیرید ، و سپس

دستمال را محاله کرده در سطل زباله بیندازید .



متماً قبل از خواب و پس از هر وعده غذا ،

مسواک بزنید تا

دندان های تمیز، سالم

و دهانی خوشبو داشته باشید.



متماً موقع آمدن به مدرسه، موهای خود



را شانه کرده، آراسته و پیراسته

باشید. بهتر است شانه کوچکی

نیز در جیب خود بگذارید.



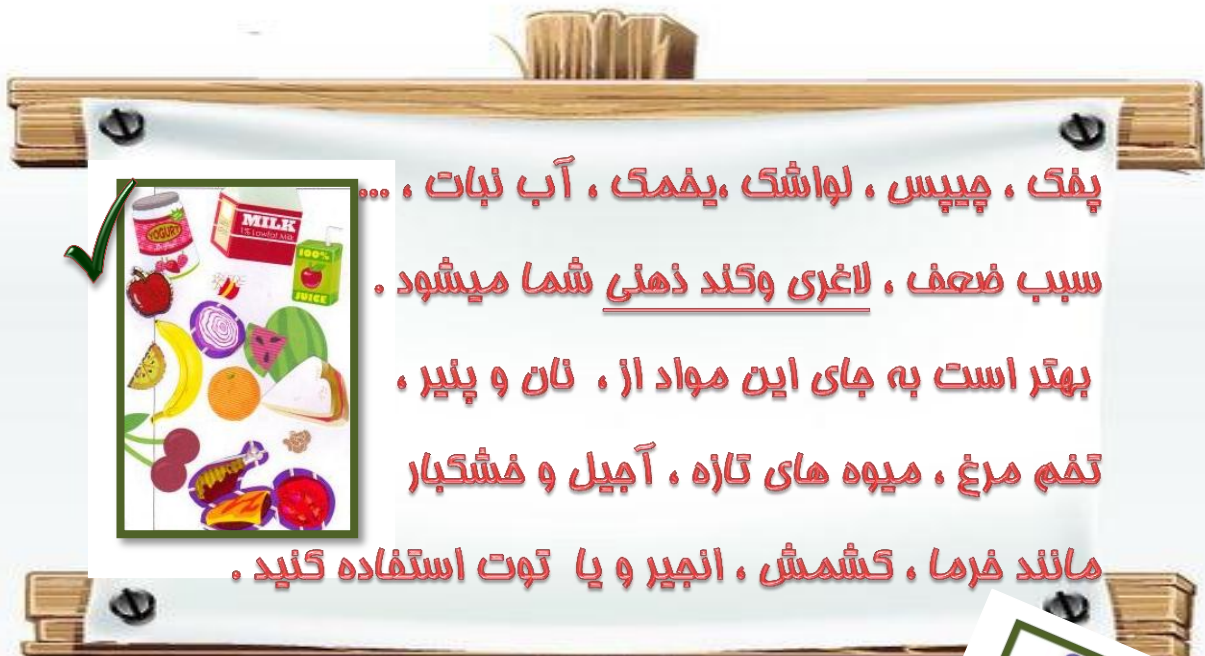
فوردن میوه و سبزی

در طول روز،

برای سلامت شما

ضروری است.





قوز کردن ، قواپیده مشق نوشتن و درازکش درس



قواندن بسیار زیان بار است ،
و به قلب و مغز فشار زیادی
وارد می کند.



از خوردن زیاد شکلات،
شیرینی و تنقلات قندی
قود داری کنید .

بعد از خروج از مدرسه و رسیدن
به خانه ، دستها ، صورت ،
پا ها و جوراب های تن
را بشوئید .



در مدرسه و خانه ، از لیوان ،
موله ، دستمال ، صابون و
مسواک مخصوص خودتان
استفاده کنید .

