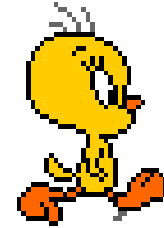


*AKDENİZ ANAOKULU*

# **DERSİMİZ; KİŞİSEL HİJYEN**





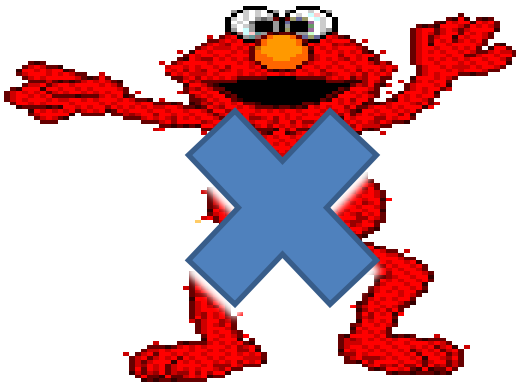
# HIJYEN

Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümüdür.





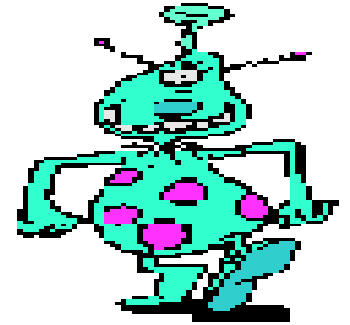
**MİKROPLARLA  
SAVAŞABİLMENİN EN ETKİN  
YOLU KİŞİSEL TEMİZLİĞE  
DİKKAT EDİLMESİDİR.**





# 1) EL HIJYENİ

\*Ellerimizi yıkamak hastalıklardan korunmak için en kolay yoldur.



\*Hastalık yapan mikroplar bize en çok eller yoluyla bulaşır.





# Eller Ne Zaman Yıkanır?

\*Yemeklerden önce ve sonra,



\*Tuvaletten çıktıktan sonra,

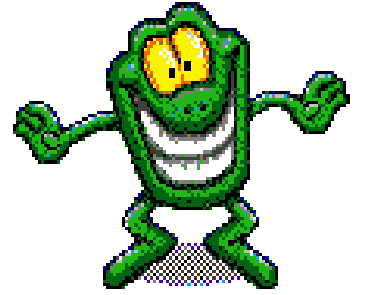


\*Oyun oynadıktan sonra,





\* Dışarıdan eve geldikten sonra,



\* Hapşirdikten sonra,



\* Yere düşen eşyaya dokunduktan sonra,

\* Eller kirli hissedildiğinde yıkanmalıdır.



# Haydi Ellerimizi Yıkayalım!



1  
avuçlarımızı birbirlerine sürteriz



2  
parmaklarımızı birbirlerine geçirerek sürteriz



3  
bir elimizi diğer ellimizin üzerine getirerek ovarız



4  
başparmağımızı ovarız



5  
parmaklarımızın arka tarafını ovarız



6  
tırnaklarımızı avuç içine sürteriz



7  
bileklerimizizi ovarız



8  
ellerimizi kurularız

## ellerimizi yıkamayı unutmamalıyız!



Tuvaletten

sonra



Hapşirdikten  
ve  
öksürdükten  
sonra



Hayvanlarla  
oyladıktan  
sonra



Dışarıda  
oyladıktan  
sonra



Yemek  
yemeden  
önce ve  
sonra



\* Eller Kağıt havlu kullanılarak iyice kurutulmalıdır.

\* Islak ellerimizi üzerimizle asla kurutmamalıyız.

\* Çünkü giysilerde bulunabilecek mikroplar temiz ellerimize bulaşabilir.







# ELLERDE TIRNAK TEMİZLİĞİ

\*Haftada 1 kez el tırnakları kısa ve **YUVARLAK** şekilde kesilmelidir,

\*Tırnak dipleri çok iyi temizlenmelidir,

\*Herkesin kendine ait tırnak makası olmalıdır,

\*Tırnak makasımızı kullandıktan sonra yıkamayı unutmayalım.





## 2) AYAK HIJYENİ

\* Ayaklar her gün düzenli olarak yıkanmalıdır.



\* Yıkanmazsa ;

- Rahatsız edici kokular,
- Mantar hastalığı olabilir.





\*Her yıkanmadan sonra ayaklar parmak araları ile birlikte kurulanmalıdır.

\*Ayak ve el havlusu **AYRI** olmalıdır.

\*Ayak tırnaklarının düzenli aralıklarla ve **DÜZ** kesilmesi gerekir.





### 3) DERİ HİJYENİ;

\* Deriyi temizlemek, mikropları atmak amacıyla sıcak su ve sabunla banyo yapılmasına deri hijyeni denir.

\* Mümkünse her gün değilse haftada 3 veya en az haftada 1 kez banyo yapılmalıdır





# SAÇ TEMİZLİĞİ VE ÖNEMİ

& Taramak, fırçalamak, parmak uçları ile masaj yapmak saçları besler ve güzelleştirir. Bu nedenle;

& Banyoda saç diplerimize masaj yaparak bol bol köpürtüp iyice durulamalıyız,

& Okula gelmeden önce saçlarımızı tarayıp toplamalıyız.





\* Saç temizliğine dikkat etmezsek bit yerleşir.

\* Saç biti insan vücudunun saçlı derisine yerleşir ve çevremizdeki insanlara da bulaşabilir

\* Tedavi için doktorun verdiği ilaçlı şampuanları kullanmalıyız





# Hijyen Yönünden Dikkat Edilmesi Gereken Diğer Hususlar

& Her birey kişisel temizliğine önem vermelidir



& Önlüğümüzün temizliğine dikkat etmeli,düzenli olmalıyız.



& Okulda giydiğimiz çorapları her gün yıkayıp ayakkabılarımızı silmeyi unutmamalıyız!





&Okuldan gelince önlüğümüzü, oyun oynadıktan sonra ise kirli kıyafetlerimizi çıkarmalıyız

&Yatmadan önce mutlaka pijamalarımızı giymeliyiz







# TEŞEKKÜRLER



Bu sunu Van Toplum Sağlığı merkezinden alınmıştır.

