

ESCOLA: _____

NOME: _____

PROFESSOR: _____ DATA: ___/___/___



HIGIENE PESSOAL

A higiene pessoal é o conjunto de cuidados que todos devem ter com o corpo diariamente. Os cuidados de higiene pessoal são essenciais, pois evitam que micróbios e bactérias, como vermes, penetrem no corpo e causem doenças. É por meio da higiene pessoal correta que o corpo se fortalece e fica limpo e saudável. Hábitos simples como tomar banho, lavar as mãos e escovar os dentes estão entre as principais atitudes preventivas para o bem-estar. No entanto, a higiene pessoal envolve muitas outras práticas que são simples mais que devem ser feitas regularmente. É muito importante para a saúde pessoal manter a higiene dia após dia, pois assim o corpo consegue evitar uma série de males prejudiciais à saúde.

A higiene das mãos é outro aspecto fundamental e que não deve passar despercebido. As mãos devem ser lavadas antes e depois de ir ao banheiro, antes de cozinhar e de ingerir alimentos e após chegar em casa de atividades na rua. Essa rotina é importante porque as mãos são as partes do corpo mais utilizadas para realizar as diversas atividades diárias.



<https://www.terra.com.br/noticias/dino/ter-uma-higiene-pessoal-correta-faz-diferenca-na-saude-e-qualidade-de-vida,6cf624499681276cb5ce953755866807gnw1hgaq.html>