

## 个人卫生：干净就是美丽！

在我们的社会里，别人在认识我们之前，会根据表现和外观对我们下一个定义。因此，重要的是要保持整洁，不仅仅是成年人，孩子也一样。

就个人卫生而言，指的是身体清洁和衣服干净。

**身体清洁：**每天需要做几次？

- **洗手？** 洗很多次！吃饭前、去厕所后、回到家时、碰到脏东西时……都用**肥皂**来洗手！
- **刷牙？** 每天至少刷三次：早、午、晚餐后。用牙膏刷牙，父母必须检查孩子是否正确地刷牙。直到 4/5 岁，父母还是需要拿着牙刷帮助，因为孩子无法正确刷牙。
- **洗脸？** 至少洗两次：早上起床后和晚上睡觉前。如果进食或玩耍后脸很脏，那必须得洗干净！
- **用坐浴盆？** 清洁下体和臀部是非常重要的。每天至少在睡觉前洗一次和大便后。
- **淋浴还是泡澡？** 至少每隔一天洗一次。如果玩后脏了，就多洗一次。

**注意！** 双手应仔细和彻底地洗干净。至少要花一分钟时间去洗，用肥皂彻底擦洗手的每个部分：上下面，全部手指，用水冲洗干净，然后擦干。

**衣服的整洁：**需要更换多少次？

- **袜子和内裤：**每天换。
- **背心：**每周换两次，因为没碰外界不会弄脏（但如果流汗很多，则要更换）。
- **T 恤、裤子和卫衣/毛衣：**每隔一天换一次，除非是很脏，那就要每天更换了。

无需熨烫衣服！最好多洗一次而不去熨烫。

**给孩子穿多少衣服？**

孩子们精力好爱动，而且教室也很热，所以孩子常流汗！为了舒适起见，他们需要穿些轻便多层的衣服，这样，无论冷或热，他们都可以穿或脱衣服。

如果孩子太热，会感到不舒服，而变得紧张，甚至可能自我孤立！