

L'igiene del corpo

Italiano

Schedad'istruzione 01

Cari genitori

Essere puliti e curati fa parte dell'influsso personale. Si può dire che le persone pulite e curate sono ben viste e ben volute.

Contrariamente le persone sporche e che traspirano vengono evitate. Soprattutto i bambini possono essere offensivi, si burlano dei propri compagni e li escludono.

Affinché questo non accada al Suo bambino, vorremmo darvi alcuni consigli sull'igiene del corpo.

Non bisogna pulire soltanto la propria pelle solo dallo sporco esterno, bensì anche da resti di sudori e urine.

Il metodo migliore é acqua calda e sapone, non profumi e deodoranti!

Bisognerebbe fare questo:

ICH KANN DICH
GUT RIECHEN



- Una volta al giorno lavarsi con acqua e sapone o meglio ancora fare la doccia una volta al giorno. Senza dimenticare il viso e le orecchie! Successivamente usare eventuale un deodorante delicato, che eviti una traspirazione sgradevole.
- Facendo la doccia bisogna lavarsi curatamente anche i genitali e il glutei.
- I ragazzi dovrebbero respingere bene il prepuzio e risciacquare tutti i depositi.
- Le ragazze devono lavarsi soprattutto durante il periodo mestruale la vagina. Insaponare e risciacquare bene sotto la doccia.
- Gli spray intimo sono inutili, basta acqua e sapone.
- Non usare la stessa asciugamano per il viso e per il corpo. Le asciugamani sono solo per uso personale perché prestando un'asciugamano si trasmettono germi..
- Cambiare quotidianamente biancheria intima, calzini e magliette sporche di sudore. Cambiare spesso soprattutto biancheria intima e maglioni sintetici. Quest'ultimi non assorbono umidità ed emanano velocemente sgradevoli odori.
- Dopo aver orinato asciugare con la carta igienica perché le mutande umide sono un buon terreno di riproduzione per i germi.
- Le ragazze devono badare che si puliscano correttamente dopo la defecazione: dalla vagina all'ano, in modo che i germi dell'intestino non passino nell'uretra.

Importante:

Lavare sempre le mani dopo essere stati in bagno!

- ┌ Tagliare regolarmente le unghie delle mani e dei piedi, evitando di tagliarli troppo corti lateralmente.
- ┌ Vanno lavati anche i denti. Lavarli dopo i pasti evita la formazione di carie e alito cattivo.
- ┌ I capelli vanno lavati 1-2 volte alla settimana e pettinati tutti i giorni.
- ┌ Consigliamo di andare dal dermatologo qualora dovessero esserci problemi di dermatite come acne o allergie.

Da evitare:

- ┌ Evitare l'uso di lavette, è sempre meglio farsi la doccia. Chi non volesse evitare l'uso di lavette, dovrebbe utilizzare una per il viso e un'altra per i genitali. Entrambi devono essere cambiati spesso.
- ┌ Utilizzare asciugamani e lavette solo per uso personale. Su asciugamani umidi si sviluppano germi e possono essere trasmessi.
- ┌ Troppi detergenti irritano la pelle. Evitare saponi troppo irritanti e fare la doccia solo una volta al giorno.
- ┌ Non utilizzare spray intimi.
- ┌ Chi non volesse rinunciare alla biancheria intima sintetica che oggi va molto di moda, almeno faccia in modo di cambiarla spesso.
- ┌ I bambini non devono tirare la pelle del pene con violenza. Se il bambino ha dolori mentre tira la pelle del pene è meglio consultare il dottore!
- ┌ Ogni bambino deve utilizzare il proprio spazzolino da denti. Come anche i genitori, i fratelli e amici fanno uso del proprio spazzolino da denti!