

# Higiene Pessoal

## Queridos Pais

Ser limpo e asseado faz parte de um carisma pessoal e este carisma tem no sentido da palavra “bom cheiro”, irradia e conquista simpátia.

O contrário ocorre porém, com aqueles que não levam a sério os cuidados com a higiene.

Principalmente as crianças podem ser maudosas com estes colegas, zombando destes e levando-os ao isolamento.

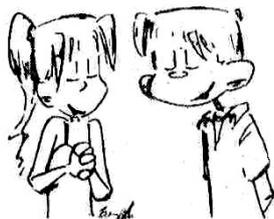
Para que isso não ocorra com o seu filho(a), nós gostaríamos de lhes dar alguns conselhos e informações de como tratar bem o seu corpo.

Nós não devemos limpar somente a pele – a sujeira de fora – como também a caspa o resto de urina e suor.

**Na verdade o que ajuda é água morna e sabonete e não perfume e desodorante!**

## O que você deve fazer:

ICH KANN DICH  
GUT RIECHEN



Que cheiroso(a)!

Tomar banho uma vez por dia com água e sabonete não esquecer de lavar orelhas e rosto. Após o banho poderá ser usado desodorante – de preferência neutro e fraco – o que ajudará a reduzir o odor de suor.

No banho: não esquecer de lavar as partes íntimas, principalmente as nádegas (popo).

Os meninos devem esticar a pele do pênis para trás e enxaguar todas as partes onde possam ter se formado depósitos.

As meninas precisam, principalmente durante o período menstrual, limpar bem toda a área íntima. O melhor é ensaboar com as mãos toda a região e logo em seguida enxaguar bem com o chuveirinho.

Desodorante íntimo não é necessário, água e sabonete são o suficiente.

Não utilizar a toalha de rosto para secar o corpo e só utilize a sua própria toalha de rosto, não a de outras pessoas. Emprestando ou utilizando toalhas de outras pessoas se propicia a proliferação de bacilos, que são agentes infecciosos, causadores de doenças.

Trocar todos os dias: meias, e roupas de baixo. Trocar também as camisas molhadas de suor. Especialmente roupas íntimas e pulôvers sintéticos devem ser trocados com frequência, porque eles não absorvem nenhuma umidade, e rapidamente começam a exalar um odor desagradável.

Depois de urinar se secar com papel-higiênico. Roupa íntima úmida é lugar favorável ao depósito e germinação de bactérias.

Meninas devem se limpar corretamente depois de evacuar: da « frente » para « trás », ou seja, da vagina em direção ao anus, assim as bactérias do intestino não poderão entrar em contacto com a uretra.

## Importante:

### Sempre lavar as mãos depois de utilizar o toilette!!

- ┌ As unhas das mãos e dos pés devem ser limpas e cortadas regularmente, tomando o cuidado de não cortar muito os lados para evitar que elas encravem.
- ┌ Os dentes devem ser limpos após cada refeição, evitando assim o aparecimento de caries e mau hálito.
- ┌ Os cabelos devem ser lavados de uma à duas vezes por semana e penteados diariamente.
- ┌ Se você tem problema de acne ou alergia o melhor é procurar um médico.

## Estes hábitos você deve deixar:

- ┌ Não use panos úmidos para limpeza do corpo – “toalhinhas íntimas”- , e sim procure tomar banho. Se a pessoa, porém, realmente não quiser abrir mão destas toalhas, então, pelo menos (da mesma forma que para as toalhas de rosto), utilize uma para o rosto e uma para as partes íntimas. Troque estas toalhas por limpas frequentemente.
- ┌ Não empreste toalhas de rosto nem estas toalhas íntimas. As toalhas úmidas são um bom abrigo para bactérias, contagiando assim facilmente outras pessoas.
- ┌ Não utilize sabonetes fortes e evite tomar mais de um banho por dia, porque muita “química” irrita a pele.
- ┌ Não use spray íntimo.
- ┌ Evite usar roupas íntimas sintéticas. Nos dias de hoje esta recomendação não é muito popular, nem fácil de ser seguida, devido a ditadura da moda, e assim sendo, não podendo evitá-las, deve-se, pelo menos, procurar trocar esta roupas íntimas com frequência.
- ┌ Não estique com violência a pele do pênis (no caso os meninos) para trás. Se você sempre sente dor quando faz este procedimento é melhor procurar um médico.
- ┌ Não compartilhe escova de dentes. Cada criança deve ter sua escova de dentes. Os pais, os irmãos e irmãs e assim como os amigos devem ter sua própria escova de dentes.