

Cards ajudam na construção de rotina de cuidados pessoais

A construção de hábitos de higiene pessoal também passa por conscientizar as famílias. Para ajudar nesse processo, preparamos uma série de cards informativos que podem ser compartilhados com pais e responsáveis. O material também pode ser utilizado dentro das escolas.

ILUSTRAÇÕES: MARCELLA TAMAYO

**nova
escola**

PARA AS CRIANÇAS

**LEMBRE-SE DE
LAVAR ENTRE OS
DEDOS DOS PÉS E
ENXUGA-LOS BEM.**



Pexels/Pixabay

PARA AS CRIANÇAS

**ESCOVE OS
DENTES PELO
MENOS TRÊS
VEZES AO DIA.**



Pexels/Pixabay

PARA AS CRIANÇAS

**TOME BANHO
DIARIAMENTE E
LAVE OS CABELOS
PELO MENOS A
CADA DOIS DIAS.**



Pexels/Pixabay

PARA AS CRIANÇAS

**NA HORA DE
ESPIRRAR OU TOSSIR
É ESSENCIAL COLOCAR
O ANTEBRAÇO NA
FRENTE DA BOCA.**



Pexels/Pixabay

PARA AS CRIANÇAS

**LAVE AS MÃOS
ANTES E DEPOIS
DAS REFEIÇÕES E
SEMPRE APÓS USAR
O BANHEIRO.**



Pexels/Pixabay

PARA AS CRIANÇAS

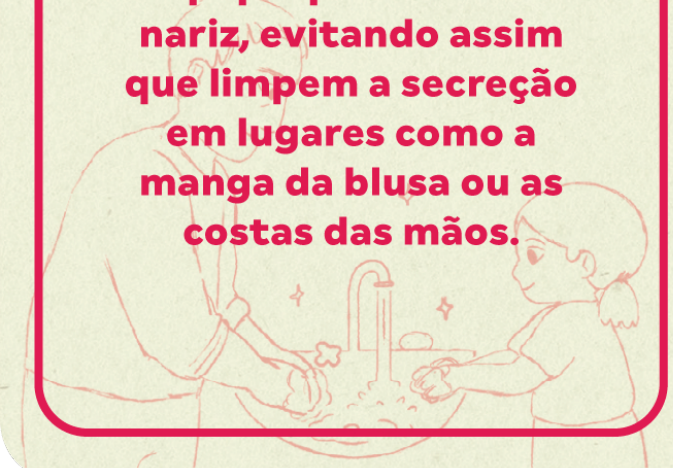
**NÃO SE ESQUEÇA
DE LAVAR BEM AS
DOBRINHAS DAS
ORELHAS E ATRÁS
DELAS.**



Pexels/Pixabay

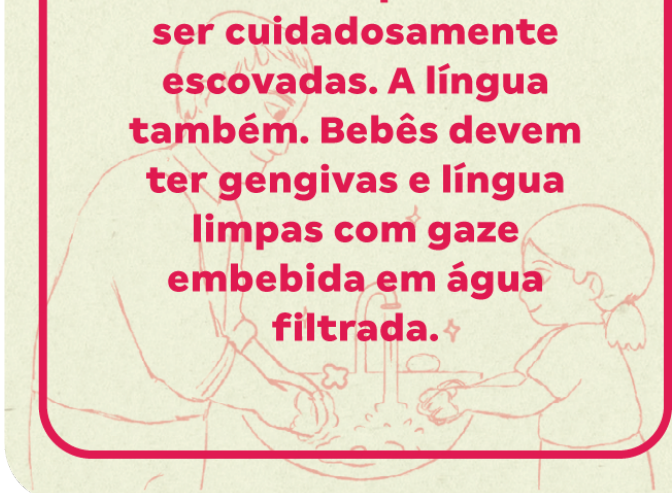
PARA AS FAMÍLIAS

**Limpar bem o nariz
ajuda na prevenção de
doenças respiratórias.
Ensine os pequenos a
usar lenços descartáveis
de papel para assoar o
nariz, evitando assim
que limpem a secreção
em lugares como a
manga da blusa ou as
costas das mãos.**



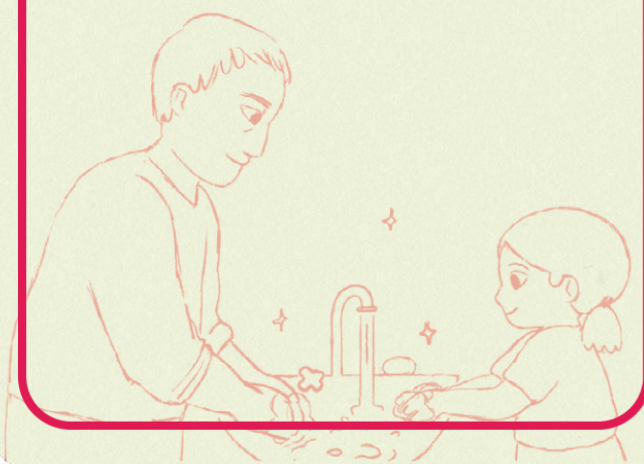
PARA AS FAMÍLIAS

Para tornar mais lúdico o momento da escovação permita que a criança escolha a própria escova e a pasta. Todas as faces dos dentes precisam ser cuidadosamente escovadas. A língua também. Bebês devem ter gengivas e língua limpas com gaze embebida em água filtrada.



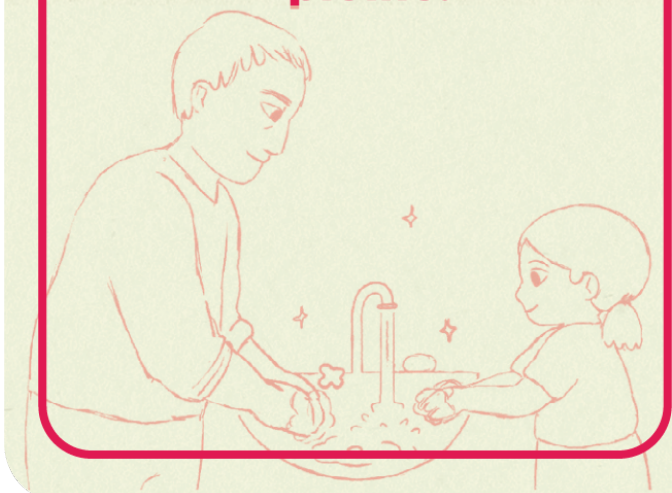
PARA AS FAMÍLIAS

Corte sempre as unhas das crianças para evitar que se tornem depósitos de organismos capazes de causar doenças.



PARA AS FAMÍLIAS

Atenção especial para a limpeza do couro cabeludo, região susceptível a parasitas como o piolho.



PARA AS FAMÍLIAS

Incentive as crianças a criar o hábito de lavar os brinquedos.

