

هردوی شما
سالم هستید و به اندازه‌ی
کافی رشد کرده‌اید. از این
به بعد هم نکات بهداشتی
را رعایت کنید تا هیچ وقت
مریض نشوید.

آن روز مادر، امین و ثمین را به درمانگاه برد.
در آنجا، دکتر قد و وزن آن‌ها را اندازه‌گیری کرد.



از وقتی که خیلی کوچک بودید، پدر و مادرتان به فکر سلامتی شما بودند! آن‌ها با زدن واکسن‌های مختلف، اجازه ندادند مریض شوید و مرتب رشد شما را کنترل کرده‌اند!

نکات بهداشتی
یعنی چه؟

یعنی
دست‌هایت را
تمیز بشویی!

شستن دست‌ها
خیلی مهم است
اما کافی نیست!



همه‌ی ما برای رعایت
بهداشت فردی و سالم
ماندن، باید یک سری
از کارها را به‌طور مرتب
انجام دهیم:

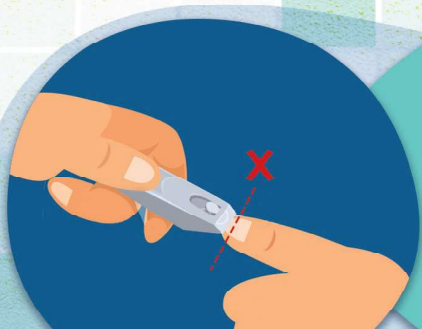


حمام کردن و شستن بدن و موها



شستن کامل دست‌ها
با آب و صابون





کوتاه کردن ناخن‌ها
(نباید ناخن‌ها را از ته گرفت!)



شانه کردن موها



مسواک زدن روزانه دوبار
به خصوص شب قبل از خواب



استفاده از نخ دندان



تماشای تلویزیون از فاصله‌ی نزدیک
و خیره شدن زیاد به گوشی موبایل و تبلت باعث می‌شود چشم‌هایتان ضعیف نشوند و آسیب جدی ببینند!



بچه‌ها شما باید از خودتان مراقبت کنید! هیچ وقت چشم‌هایتان را با دست نمالید و مستقیم به خورشید نگاه نکنید! این کار به چشم‌هایتان آسیب می‌زند! شما باید وقت کتاب خواندن، از نور کافی استفاده کنید. یادتان باشد که از چشم‌هایتان در مقابل اجسام خارجی و گردوغبار محافظت کنید و هرگز چیزهای تیز و خطرناک را مقابل صورت خودتان و دیگران نگیرید.

