

LOU

le panda roux



Te conseille pour avoir
une bonne hygiène



Avoir une bonne hygiène

C'EST IMPORTANT POURQUOI ?

Tous les jours c'est pareil, il faut se laver... même lorsque l'on pense que l'on n'est pas sale et que l'on n'a pas envie...

C'est nécessaire car toute la journée des saletés s'accumulent sur ton corps.

Lorsque tu te laves, tu t'en débarrasses.

En se lavant on empêche les microbes de se développer sur la peau.

Pour les dents c'est pareil, les laver permet d'éviter les vilaines caries.



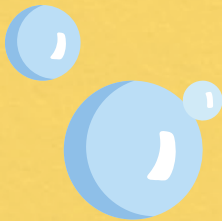
Et c'est bien plus agréable de sentir bon... Lou va t'expliquer. Tu veux bien l'écouter ?

Avoir une bonne hygiène

COMMENT SE LAVER LES MAINS ?

La priorité, c'est d'avoir les mains propres. Je respecte cette règle aussi souvent que nécessaire : après avoir joué dehors, avant et après le repas ou en sortant des toilettes.

- 1 • Je remonte mes manches
- 2 • Je mouille mes mains et referme le robinet
- 3 • Je les savonne, les rince et les sèche.



Avoir une bonne hygiène

COMMENT SE LAVER LE CORPS ET LES CHEVEUX ?

En prenant chaque jour une douche ou un bon bain. Cela est vraiment chouette surtout si tu fais comme Lou et que tu invites un ou deux de tes jouets préférés.

- 1 • Bien se laver le corps avec du savon Hum, que cela sent bon
- 2 • Bien frotter toutes les parties du corps... du bout du nez jusqu'au bout de ton petit pied
- 3 • Bien rincer



Avoir une bonne hygiène

Et les cheveux alors ?

- 1 • Mettre une petite quantité de shampooing dans les cheveux
- 2 • Faire mousser en massant délicatement ses cheveux et la tête.
C'est très agréable toutes ces bulles !
- 3 • Bien rincer pour faire disparaître toute la mousse. Mettre la tête en arrière pour éviter que cela pique les yeux

Parfois tu ne pourras pas prendre de douche... dans ce cas là il faudra se débarbouiller le visage et nettoyer les parties intimes.



Dernière étape

Sèche-toi bien et enfile des habits propres.

Avoir une bonne hygiène

COMMENT SE LAVER LES DENTS ?

Bien entendu, on se lave les dents après chaque repas.

Je brosse correctement chaque dent avec du dentifrice adapté à mon âge.

Pour que cela soit efficace, il faut le faire suffisamment longtemps.

Puis lorsque toutes les dents sont bien propres, je les rince en prenant de petites gorgées d'eau.

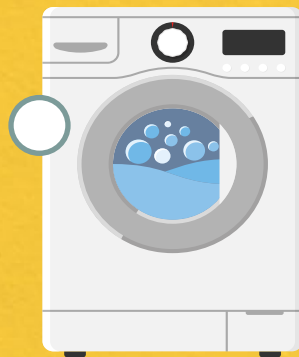
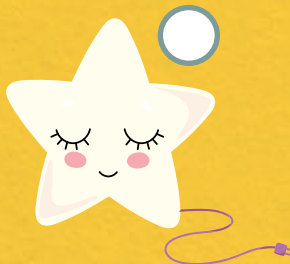
Et surtout je recrache délicatement pour ne pas mettre de l'eau partout...



OOOH... LES HABITS DE LOU SONT TRÈS SALES !

QUE DOIT-IL UTILISER POUR LES LAVER ?

A toi de jouer : coche la bonne case !



PETITE CHANSON* POUR SE LAVER LES DENTS

*Je me brosse les dents
Je me brosse les dents
Je me brosse les dents
Avec ma brosse à dents
Je me brosse les dents
Je me brosse les dents
Je me brosse les dents
Avec Papa et Maman*

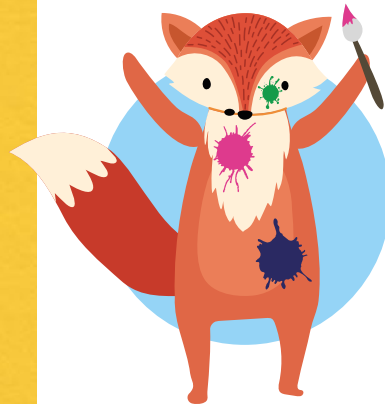
*A gauche... A droite
En haut.... En bas
Devant.... Derrière*

* **A répéter x3** : temps du brossage nécessaire pour avoir de belles dents !



LE LABYRINTHE

Lou est tout sale. Aide-le à trouver le chemin de la douche !



*Entoure
les petits amis
qui ont suivi*

**LES BONS
CONSEILS
DE LOU**

*pour être
super propre !*



À TRÈS BIENTÔT !

Retrouve tous mes copains
dans les autres livres de la collection
LES PETITS PATIENTS

Pierre Fabre
DERMATOLOGIE