

Prénom :

Classe :

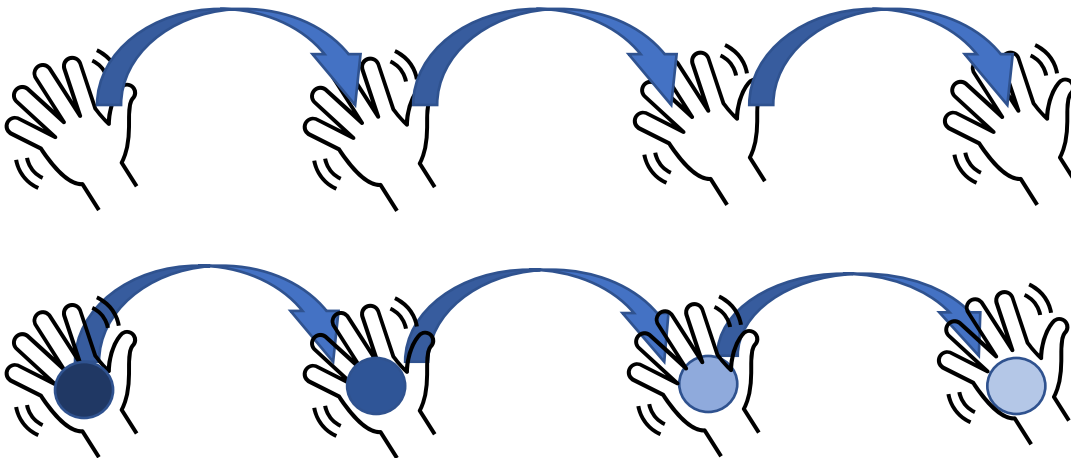
Année scolaire :

Enseignant/e :

Pour rester en bonne santé,  
je prends soin de mon corps.

Mon livret « mode d'emploi »

Dessine la saleté qui se transmet de main en main



# SE LAVER LES MAINS



**Quel mélange !**

**Remets de l'ordre dans les étapes du lavage de mains. Numérote de 1 à 6.**

Frotter  
les mains



Ouvrir  
le robinet



Se sécher  
les mains



Fermer  
le robinet



Prendre  
du savon



Rincer  
les mains



**RÉUSSIR, ÊTRE BIEN, ÊTRE ENSEMBLE**



« Nous allons jouer au ballon !  
Faisons une ronde et asseyons-nous.  
Celui qui a le ballon doit l'envoyer à quelqu'un  
en disant son prénom ! »

Extraits du [dépliant DASS Nouvelle-Calédonie](#)  
« Fais pas le malin, Lave-toi les mains »



### POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE SE LAVER LES MAINS ?

Tout au long de la journée, les microbes s'accumulent sur tes mains (si tu touches une autre personne, des objets ou des surfaces contaminées). Ces microbes sont responsables de maladies.

Le lavage des mains permet d'éviter la transmission de microbes à d'autres personnes.

### QUAND DOIT-ON SE LAVER LES MAINS ?

- Quand les mains sont sales.
- Après être allé aux toilettes.
- Après s'être mouché ou après avoir éternué dans ses mains.
- Avant et après avoir mangé, avoir touché de la nourriture, avoir bu ou fumé.
- Après avoir touché de la viande rouge, du poulet ou du poisson cru.
- Après avoir manipulé des déchets.
- En rendant visite à des personnes malades ou en les soignant.
- Après avoir touché des animaux domestiques ou sauvages ou des excréments d'animaux.

## COMMENT TE LAVER LES MAINS ?



1

**Mouille** tes mains avec de l'eau.

2

**Verse** du savon dans la paume de tes mains.



3



**Frotte** tes mains au minimum 15 secondes.

4



**Entrelace** tes mains pour nettoyer la zone entre tes doigts.

5



**Nettoie** également tes ongles.

6



**Rince** tes mains sous l'eau.

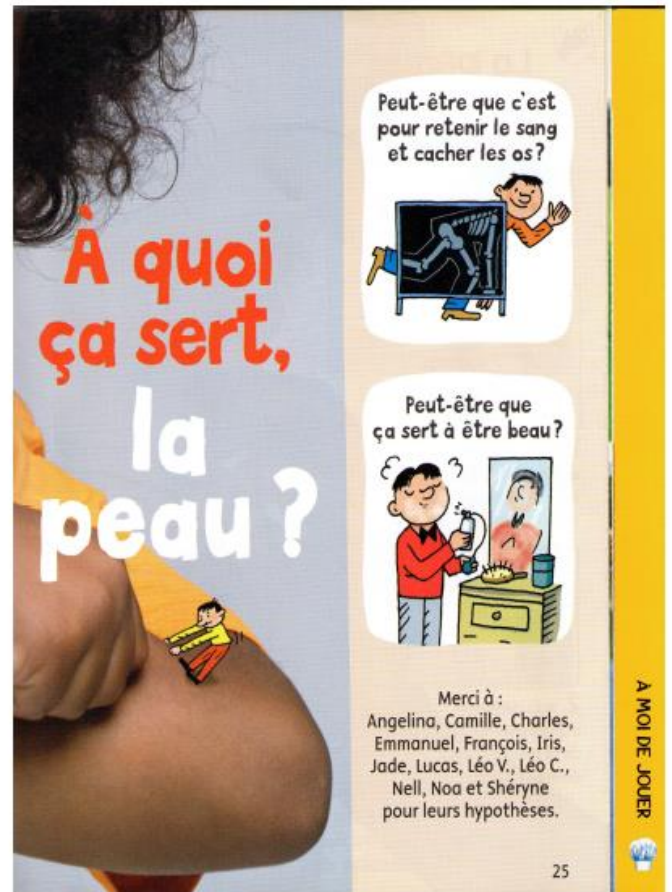
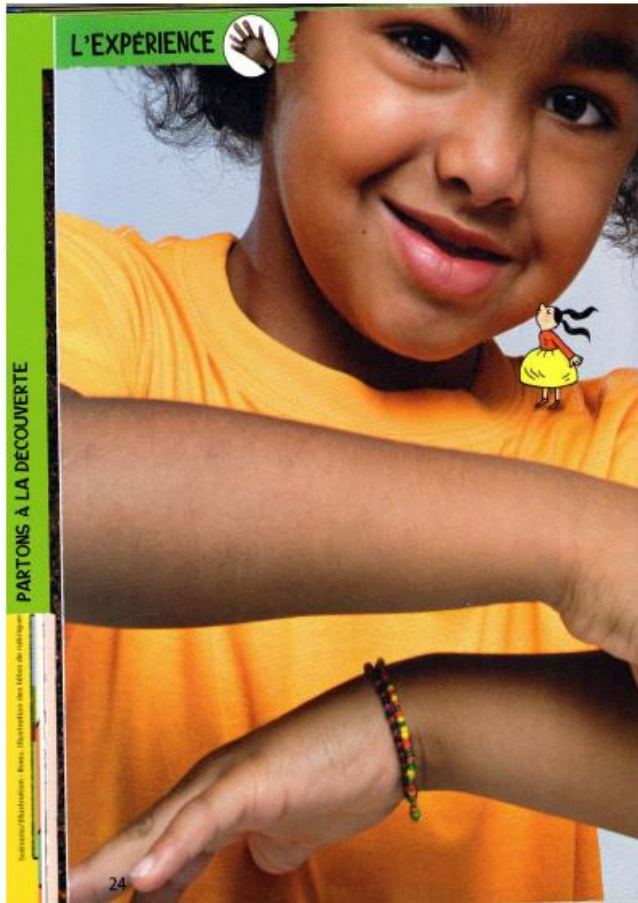
7



**Sèche** tes mains si possible avec un essuie-main à usage unique.

**Referme** le robinet à l'aide de l'essuie-main puis **jette**-le dans une poubelle.

Un bon lavage de main exige du savon. Se laver les mains simplement à l'eau ne suffit pas !



# Tout propre !

Ta peau empêche les saletés d'entrer à l'intérieur de ton corps. Tu dois aider ta peau en la gardant bien propre. Direction la salle de bains !



*Pour te nettoyer, l'eau ne suffit pas, tu dois utiliser du savon.*

## la peau, un bouclier

Ta peau est recouverte d'une fine couche de gras. C'est elle qui te protège du froid, du vent, du soleil et des saletés. Toute la journée, des restes de repas, des poussières ou de la transpiration se posent sur ta peau. Ils attirent de minuscules êtres vivants : les microbes. C'est à cause d'eux que tes pieds sentent mauvais ! La plupart ne te font aucun mal, mais certains t'apportent des maladies, comme la grippe ou le rhume.

8



Les microbes entrent dans ton corps par les yeux, la bouche, le nez. Lave-toi les mains avant de te toucher le visage !

## adieu microbes !

Quand tu te laves, le savon enlève la couche de gras sur ta peau. Et les microbes partent avec elle vers le fond de la baignoire ! Après le bain, ta peau fabrique une nouvelle couche de gras. Ainsi, ta peau est de nouveau douce et protégée.

Le pain de savon garde les microbes, surtout s'il reste mouillé. Choisis plutôt du savon liquide !



## Le pro du lavabo

...24...25...26...



Compte jusqu'à 30 en te savonnant les mains.

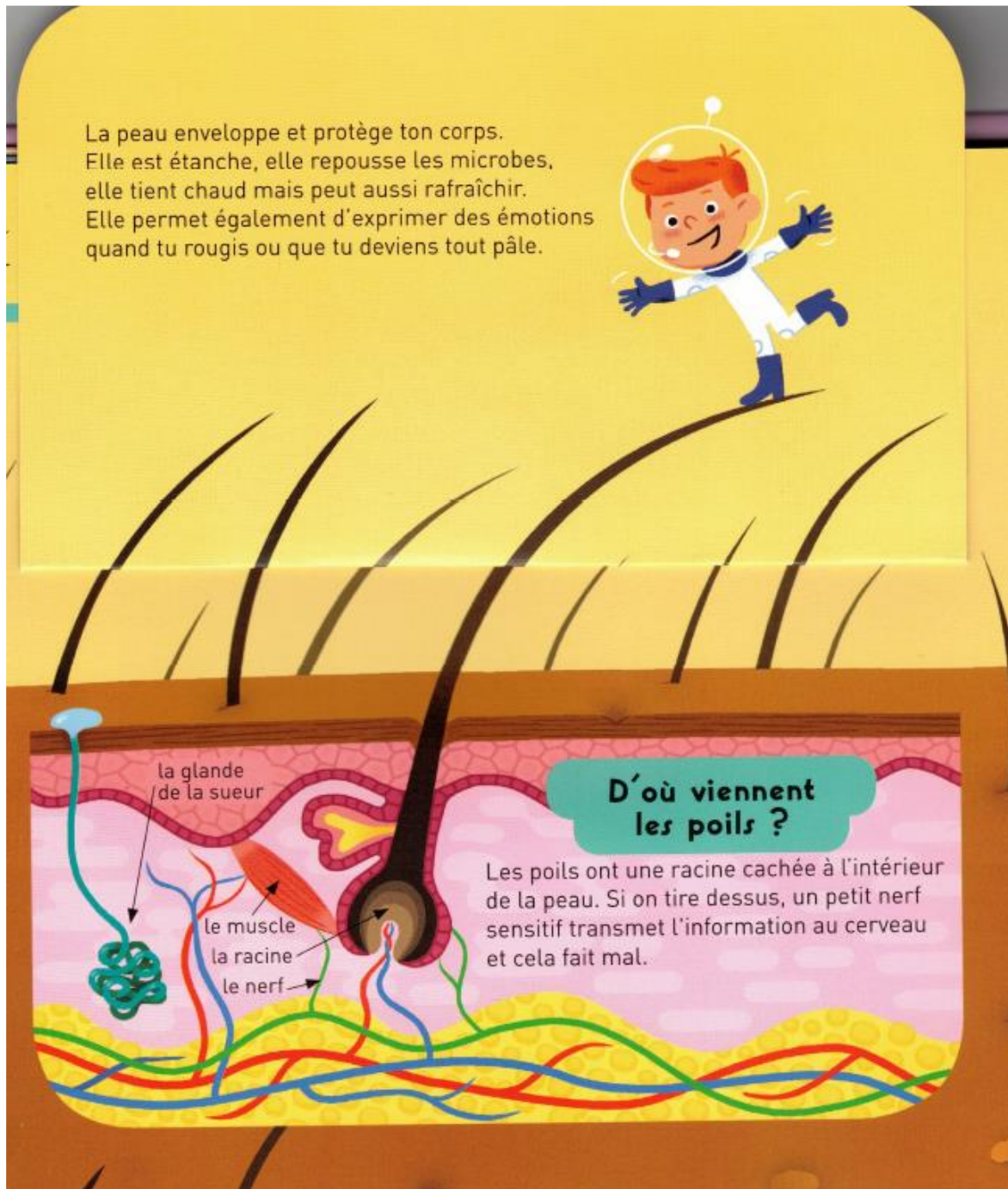


Lave tout : passe le savon sur la paume et le dos des mains, entre chaque doigt, puis frotte-toi les ongles avec une petite brosse.

Rince-toi les mains à l'eau tiède. Puis, sèche-les avec une serviette bien propre. Sinon, tu peux tout recommencer !

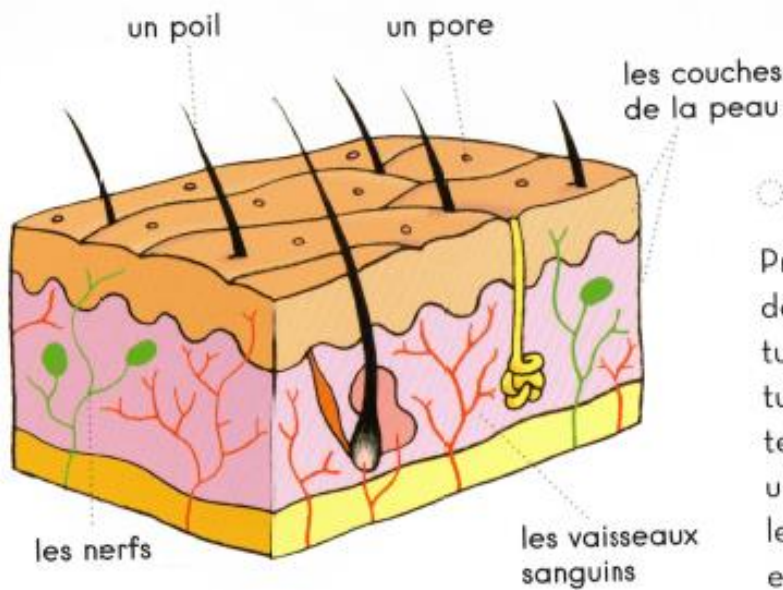


39



## ○ Une superprotection

Ta peau empêche l'eau que contient ton corps de s'en aller. Sans elle, tu deviendrais tout sec. Elle fabrique aussi une sorte de graisse qui la rend imperméable. Elle te protège du froid et des coups. Et elle bloque les microbes qui voudraient entrer.



## ○ Des poils partout

Presque toute ta peau est couverte de poils. Certains sont minuscules, tu ne les remarques pas. En revanche, tu vois bien ceux de ta tête : ce sont tes cheveux. Les poils protègent un peu du froid, ils capturent les poussières et les microbes... et, parfois, ils ne servent à rien !



## LA PEAU ET LE TOUCHER



La peau qui recouvre la chair est aussi un organe : celui du toucher. Elle délimite l'intérieur de l'extérieur du corps humain.



### Un revêtement de qualité



La peau est une sorte de couverture à la fois imperméable (pour empêcher l'eau, les microbes et les poussières de passer), élastique (idéal pour se pincer quand on croit rêver) et capable de se réparer en quelques jours en cas de bobo.

Cette couverture est percée de petits trous invisibles à l'œil nu (les pores), mais très utiles ! Lorsqu'on a trop chaud, ils évacuent des gouttes de transpiration pour permettre au corps de se refroidir.



### Mine de rien...





La peau en dit long sur nous ! Lisse ou ridée, elle renseigne sur notre âge. Claire ou foncée, elle indique notre origine. Parfois elle trahit nos émotions et rougit quand on est gêné ! La peau renseigne aussi sur la santé : en cas de mine terne, verdâtre ou grise, il vaut mieux prendre un peu de repos.



### Touché !



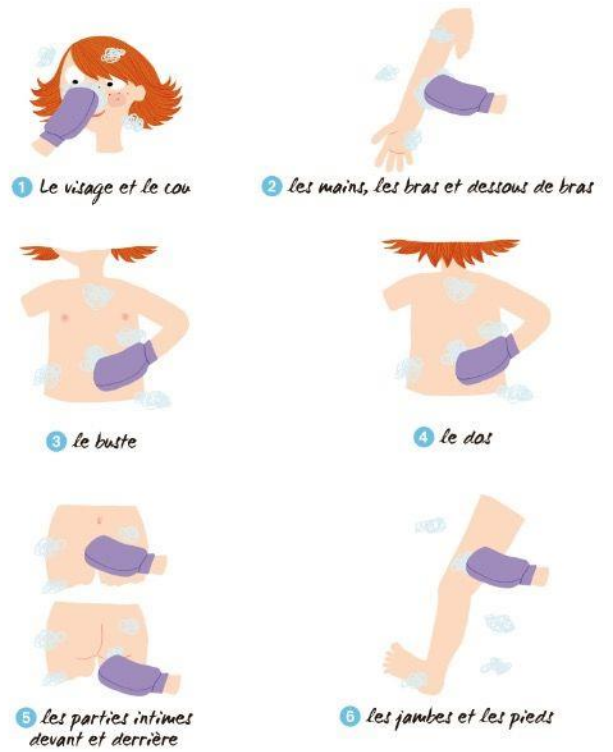
La peau est un outil de communication : elle permet de sentir le monde extérieur. Le bout des doigts est rempli de petits nerfs capables de transmettre des informations très précises sur notre environnement. La peau distingue le chaud du froid, ce qui est doux de ce qui pique, etc.



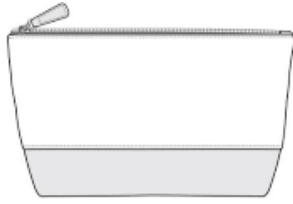
**Pore** : petit orifice à la surface de la peau permettant de laisser passer la transpiration.



La douche  
Lynda Corazza



Prendre des photographies des objets utilisés à la maison et les coller dans le tableau à la place des dessins.



Pour ranger : Une trousse  
de toilette



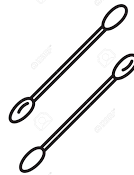
UN SHAMPOING  
un shampoing



UN GEL DOUCHE  
un gel douche



UN SAVON  
un savon



UN COTON-TIGE  
un coton-tige



UN PEIGNE  
un peigne



UNE BROSSSE A CHEVEUX  
une brosse à cheveux



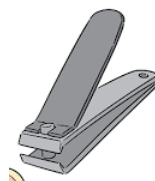
UN GANT DE TOILETTE  
un gant de toilette



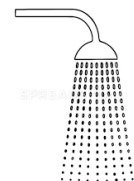
UN CISEAU A ONGLES  
un ciseau à ongles



UNE BROSSSE A ONGLES  
une brosse à ongles

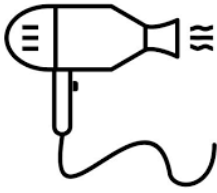


UN COUPE-ONGLES  
un coupe-ongles



UNE DOUCHE  
une douche

Entoure ce que tu utilises dans la salle de bain. Barre le reste.



Sèche-cheveux



Brosse à cheveux



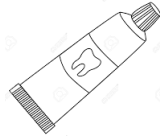
Brosse à dents



balai



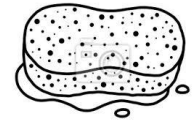
Brosse à ongles



dentifrice



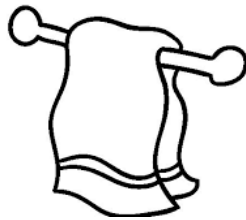
gant de toilette



éponge



peignoir de bain



Serviette de toilette



lessive



shampooing



gants de ménage





peinture



savon

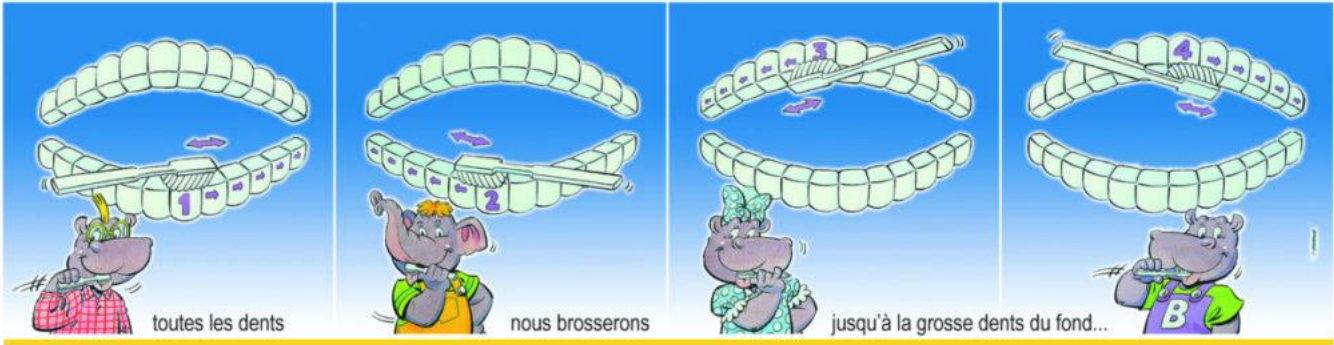


peigne

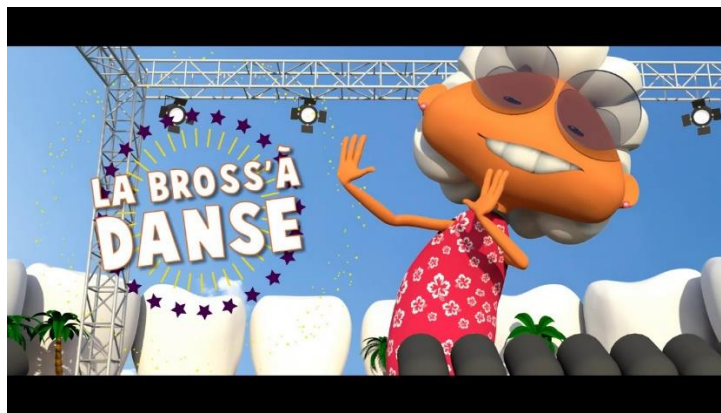
Je colle ce qui me sert à faire ma toilette 	Je colle ce qui ne me sert pas à faire ma toilette 

# Savez-vous brosser vos dents à la mode de Boubou ?
















On commence par le bas, un seul côté à la fois... Le côté 2 cette fois, pour finir les dents du bas... En haut pour le côté 3, la brosse retournée cette fois... Côté 4 c'est le dernier, à brosser pour terminer...



Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire



Découpe les étiquettes et colle-les dans la bonne case

 Je me lave les mains	 Je me lave les mains	 Je me lave les mains	 Je me lave les mains	 Je me lave les mains
 Je me lave les mains	 Je me lave les mains	 Je me lave les mains	 Je me lave les mains	 Je me brosse les dents
 Je me brosse les dents	 Je me brosse les dents	 Je me brosse les dents	 Je me brosse les dents	 Je me brosse les dents

*Ce que je dois  
faire avant de*

*Ce que je dois  
faire après*

Manger



Jouer dehors



Cuisiner



Dormir



Aller à l'école

