آیین نامه بهداشتی مدرسه

. شبها زود بخوابید تا صبح سرحال و شاداب باشید.

. صبحانه بخورید تا یادگیری بهتری داشته باشید.

. بعد از خوردن غذا و قبل از خواب مسواک بزنید.

. نخ دندان کشیدن، موجب کاهش پوسیدگی دندان می شود.

. بعد از خوردن موادغذایی دهان خود را با آب بشوئید.

. از وسایل شخصی خود مثل (دستمال-لیوان-مسواک-حوله-لباس-کلاه) استفاده کنید.

. از خوردن آب با دست خودداری کنید.

. بعد از رفتن به دستشویی دست خود را با آب و صابون بشوئید.

. بعد از استفاده از سرویس بهداشتی در کاسه توالت آب ریخته و شیلنگ را در جای خود قرار دهید.

. قبل از خوردن تغذیه دست خود را بشوئید.

. جوراب های خود را هر روز بشوئید.

. ناخن های خود را هر هفته کوتاه کنید.

. هنگام سرماخوردگی علاوه بر اینکه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال باید بگیرید، توجه داشته باشید مهمترین نکته شستن مکرر دستها می باشد.

. در هنگام بازی مراقب سلامت خود و دیگران باشید.

. زباله های خود را در سطل زباله بیاندازید.

. برای داشتن مدرسه ای پاکیزه و زیبا کوشا باشید.

. از خوراکی های غیربهداشتی استفاده نکنید.

* در صورت بیمار بودن، همراه آوردن گواهی پزشکی الزامی است.
* با بهداشتیاران مدرسه همکاری کنید.

تهیه و تنظیم: سیده معصومه دیوبند (مربی بهداشت)