

## 夏季温馨提示

家长们如何把幼儿个人卫生保健小常识全面的教给宝宝呢?个人卫生是幼儿保健小常识最基本的一项,要宝宝做好其实并不难,首先还得杜绝病从口入,下面小编给家长们介绍幼儿个人卫生保健小常识中的七步洗手法。

第一步:洗手掌 流水湿润双手,涂抹洗手液(或肥皂),掌心相对,手指并拢,相互揉搓;

第二步:洗背侧指缝 手心对手背沿指缝相互揉搓,双手交换进行;

第三步:洗掌侧指缝 掌心相对,双手交叉沿指缝相互揉搓;

第四步:洗拇指 一手握另一手大拇指旋转揉搓,双手交换进行;

第五步:洗指背 弯曲各手指关节,半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行;

第六步:洗指尖 弯曲各手指关节,把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行;

第七步:洗手腕、手臂 揉搓手腕、手臂,双手交换进行。

1.洗手全过程要认真揉搓双手 15 秒以上;

2.特别要注意彻底清洗戴戒指、手表和其他装饰品的部位,应先摘下手上的饰物再彻底清洁。





## 夏天到

夏天到了怎么知道，

轰隆轰隆雷声响，

夏天到了怎么知道，

呱呱呱呱青蛙叫，

夏天天气真正热，

头上汗水往下淌，

我们大家都要记牢，

清洁卫生很重要，

吃的干净天天洗澡，

我们身体才能好。



**表扬栏：**

**吃饭之星：吴欣、沈煜恒**

**笔书之星：梁欣、陆祎瀚**

**进步之星：王沛辰、姚代宸**

