

# 衛生檢查！清潔自理小高手

 第5首

圖／Cindy Wume

一早起床，小女巫問魔鏡：

「魔鏡啊魔鏡，我是世界上最可愛的小女巫嗎？」

魔鏡誠實的回答……

如果你外表整潔乾淨，  
衛生習慣好，肯定可愛  
又漂亮，人見人愛啊！



寶貝自己的身體，內外打理乾淨，自然給人好印象，還能防止病菌找上門，不容易生病，小女巫這樣養成衛生好習慣……

取下好寶寶紙卡，每個習慣有做到的話，就能貼上好寶寶。

這些習慣，今天你做了沒？

### 刷牙

好寶寶卡  
黏貼處

睡了一晚，口水分泌會有臭味，起床記得刷牙，保持口腔潔淨，開啟活力的一天！



### 洗臉

好寶寶卡  
黏貼處

弄溼毛巾，把臉上和耳朵的髒東西擦乾淨，順便趕走睡意，變成一張有精神的臉。



眼窩、耳朵的地方，容易藏眼屎和耳垢，要多擦幾次喔！

### 上廁所

好寶寶卡  
黏貼處

排掉累積一個晚上的尿和便便，維持體內乾淨；上完記得沖水，讓下一個人也能乾淨使用。





好寶寶卡  
黏貼處

### 梳理頭髮

頭髮梳整齊、綁好，給人好心情，披頭散髮的話，看起來沒精神，也容易影響學習。



好寶寶卡  
黏貼處

### 定期修剪指甲

指甲要常修剪，而且不要為了愛漂亮，擦指甲油，因為玩玩具、吃東西，都會碰到手，容易把指甲油也吃進嘴裡。



好寶寶卡  
黏貼處

### 勤洗手

吃東西前後要洗手，減少病菌吃進肚子裡；使用的餐具或水壺，不要跟別人共用，比較衛生喔！



好寶寶卡  
黏貼處



### 攜帶衛生紙、小毛巾或手帕

這些時候最常用到，忘記帶的話，可就傷腦筋啦！



吃完東西，用衛生紙擦嘴巴，  
臉上的飯粒也要擦乾淨。



突然打噴嚏時，用衛生紙掩住口鼻，  
才不會把病菌傳染給別人。



活動流汗或哭哭時，用小毛巾或手帕把汗水、眼淚、鼻涕擦一擦，可愛的臉蛋就不會變成小花臉啦！

出門上學囉！

小女巫又問魔鏡：

「魔鏡啊魔鏡，

這樣做OK了嗎？」



嗯，笑一個，臉上  
常掛笑容，會更棒！

嘻嘻！  
沒問題。

