



清潔一下！身體嚕啦啦



圖／Cindy Wume

夏天到了，爸爸媽媽帶泰山到森林探險，
玩了一下午，泰山全身髒兮兮的，還流了滿身大汗……



泰山肚子餓，沒有洗手、擦汗，就準備要開動，
媽媽說：「外面細菌多，加上天氣熱流汗，身體黏黏的，
如果沒好好清潔，會容易生病喔！」

吃進細菌，肚子不舒服

沒洗手就吃東西，手上的細菌會跟著食物一起
吃到肚子裡，可能引起肚子痛或腹瀉。



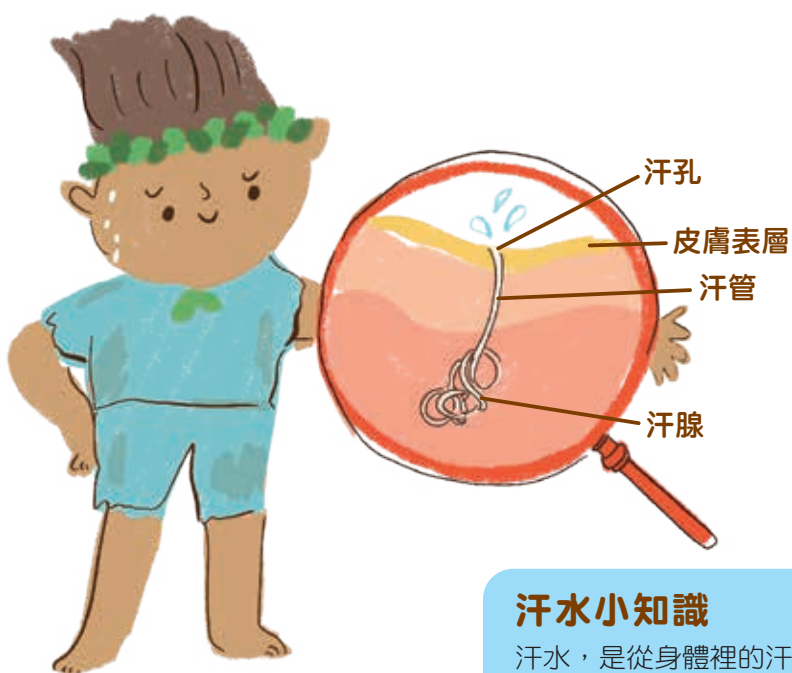
身上有臭味

流汗後，汗水被皮膚上的細菌發酵分解，
身上會發出臭臭的味道。



皮膚發炎、長疹子

流汗沒擦乾，身體會黏黏的，汗水長時間累積在皮膚上，
會阻塞汗孔，容易皮膚發炎、長汗疹。



汗水小知識

汗水，是從身體裡的汗腺分泌出來，然後從汗管流出到皮膚上的汗孔。我們的身體密布了200~500萬個汗腺，運動後或生病發燒時，會流汗來幫助身體散熱、調節體溫；流完汗，要清洗或擦乾，才不會阻塞汗孔，影響排汗功能。

出門在外，爸爸帶泰山先做簡單的清潔工作，
等回到家，再好好洗個澡。

擦汗

隨身攜帶手帕，流汗時就能馬上擦乾，
如果背後擦不到，可以請爸爸媽媽幫忙。



勤洗手、洗完把手擦乾

上完廁所、吃東西前後都要把手洗乾淨；
洗完手記得擦乾，細菌才不會附著在溼溼
的手上。



流汗時就算很熱，也不能直接吹電風扇
或冷氣，容易感冒著涼喔！



洗澡

回到家，換掉外出的髒衣服，
洗澡囉！



洗澡時，泰山會仔細清潔身體，
同時也會注意安全……

洗澡前，先確認水溫會不會太燙

嗯，水溫
剛剛好。



身體每個部位都要清潔乾淨



脖子、耳朵後面、腋下，
還有腳趾頭，這些部位
不要忘記洗唷！



沖水時可以多沖幾次，把泡泡沖乾淨



洗完澡，要趕快擦乾身體、穿好衣服，
才不會著涼



洗完香噴噴的澡，
泰山全身變得乾淨又清爽，
真是太舒服了！

