

Sevgili Aileler

Temiz ve bakımlı olmak şahsi görünümün bir parçasıdır. İnsanlar, iyi kokanları beğenir ve sempatik bulurlar.

Bunun tersi, kirli veya ter kokan insanlardan uzakta dururuz.

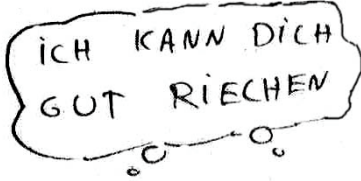
Bilhassa çocuklar çok kırıncı olabilirler ve böyle olan arkadaşlarının üzerine gülerler, aralarına sokmazlar.

Böyle birşeyin çocuğunuza olmaması için, sizlere vücut bakımıyla ilgili bir kaç tavsiyede bulunmak istiyoruz.

İnsan, derisini sadece dışarıdan gelen pislikten değil, aynı zamanda kepek, idrar artığı ve terden de temizlemelidir.

Bunun için en önemli yardımcı parföm ve deodorant değil, sıcak su ve sabun'dur!

Bunlar yapılmalı:



(Mis gibi kokuyorsun)

- ┌ Günde bir defa su ve sabun'la yıkanmalı veya daha iyisi bir defa duş yapmalı. Bu esnada yüz ve kulaklar unutulmamalı! Akabinde belki hafif bir deodorant kullanılması terin ayrışmasını ve kötü kokmasını önler.
- ┌ Duş yaparken cinsel organlar ve makat da iyi yıkanmalı.
- ┌ Erkekler (sünnetsiz olanlar) üst deriyi geriye çekerek, penis'teki kalıntıları iyice yıkamalıdır.
- ┌ Kızlar, bilhassa regl hallerinde cinsel organlarını iyi temizlemelidirler. En iyisi elleriyle sabunladıktan sonra duş fiskiyesiyle iyice yıkamalıdır.
- ┌ Cinsel deodorant gereksiz olup, su ve sabun yeterlidir.
- ┌ Aynı havluyu yüz ve vücut için kullanmayın. Havlu şahsa özel olmalıdır, başkalarının kullanması halinde (ödünc verildiğinde) virus taşınabilir.
- ┌ Hergün temiz kilot ve çorap giyin. Terli tişörtleride değiştirin. Bilhassa sentetik iç çamaşırları ve kazakları sıkça değiştirin, rutubet çekmediklerinden kısa zamanda rahatsız edici kokarlar.
- ┌ Küçük tuvaletini yaptıktan sonra (işedikten sonra), son damlaları tuvalet kağıdıyla kurutun. Islak bir kilot, hastalık mikroplarının yaşaması için iyi bir zemindir.
- ┌ Kızlar, tuvaletlerini yaptıktan sonra, doğru temizlenmeye dikkat etmelidirler. Önden arkaya doğru, yani cinsel organı girişinden barsak çıkışına doğru yapılmalıdır. Aksi takdirde barsak mikropları idrar yoluna getirilirler.

Önemli:

Tuvaletten sonra, daima ellerinizi yıkayın!

- El ve ayak tırnaklarını düzenli olarak kesin ve temizleyin. Bunu yaparken tırnakların yanlarını çok kısa kesmeyin, aksi takdirde etin içine batarlar.
- Dişler de temizlenmek isterler. Her yemekten sonra temizlemek bakteri ve ağız kokusunu önler.
- Saçlar haftada 1 - 2 defa yıkanıp hergün taranmalıdır.
- Sivilce veya alerji gibi deri problemlerinde, en iyisi çocuğunuzla doktora gidiniz.

Bunlar yapılmamalı:

- En iyisi tuvalet bezi kullanmayın, Duş yapın. Tuvalet bezinden vazgeçmek istenmiyorsa, havluda olduğu gibi, bir tane yüz için ve bir diğeri de cinsel organlar için kullanılmalıdır. Her iki tuvalet bezi sıkça değiştirilmelidir.
- Havlu ve tuvalet bezlerini ödünç vermeyin. Rutubetli havlularda hastalık mikropları genelde iyi gelişirler ve böylece bulaşabilirler.
- Kimyevi maddeler deriyi tahriş ederler. Yakıcı sabun kullanılmamalı ve günde bir defadan fazla duş yapmamalı.
- Cinsel deodorant kullanmayın.
- Tavsiyemiz, sentetik iç çamaşırların kullanılmaması. Lakin modaaya uygunluğu nedeniyle vazgeçilmediğinden en azından sıkça değiştirilmelidir.
- Erkekler (sünnetsiz olanlar) üst deriyi zorlayarak geriye çekmemeliler. Şayet üst deri acı hissedilerek geriye çekiliyorsa iyisi doktora sorulmalıdır.
- Her çocuğun özel diş fırçası olmalıdır. Aile, kardeşler ve arkadaşların da kendilerine özel diş fırçaları olmalıdır.