

- ⇒ Si nos manchamos la cara u otra parte del cuerpo, también debemos lavarnos para mejorar nuestra presencia.
- ⇒ Después de hacer deporte o una actividad física moderada, se debe tratar que el niño se duche para eliminar los malos olores y el sudor.
- ⇒ Cuidado con el derroche de agua a la hora de lavarnos o ducharnos. Hay que tener conciencia del gasto y la escasez de este bien. Cerrar el agua siempre que no estemos utilizándola (nada de dejar el grifo abierto mientras nos enjabonamos o mientras buscamos champú, el jabón o el gel).



## Sección de anécdotas

Este mes nuestro colegio han disfrutado de:

☺ **Jueves Lardero.** El 23 de febrero todos los alumna@s del Centro realizamos la tradicional salida al campo para comernos el bocadillo de Tortilla. los alumna@s de infantil y 1º de Primaria nos fuimos hasta la Ermita y el resto se fueros hasta el parque del Mirador, donde vimos el crecimiento de las encinas que plantamos en Otoño.

☺ **Baile deportivo.** El 21 de febrero los alumna@s de 3º a 6º disfrutaron de esta actividad enclavada dentro del Programa "Somos deporte", en la que los niños se lo pasaron genial bailando entre todos.

☺ **Circuito de Orientación.** La Asociación Alcarreña de Orientación, el 24 de febrero nos organizó dos circuitos de orientación por nuestro pueblo.

☺ Continuamos con la actividad del huerto escolar.

☺ Web: <http://ceip-sanbernabe.centros.castillalamancha.es/>

## Los premios al "mejor alumno/a del mes"...

<b>!!PREMIADOS!!</b>	3º de EP: Amina
EI 3 años: <b>Anabel</b>	4º de EP: Susana
EI 4 y 5 años, y 1º de EP:	5º de EP:
2º de EP: <b>Enrique</b>	6º de EP: Carla

## Y la mejor clase... 6º de EP



# !ENHORABUENA!

# CEIP San Bernabé

TRJUEQUE

FEBRERO 2017

## BOLETÍN FAMILIAS



Estimadas familias, estamos ya en mitad de nuestro recorrido para alcanzar nuestra recompensa. Es momento de seguir esforzándose y terminar el 2º trimestre mejor incluso que el primero. Además, en breve daremos el comienzo al buen tiempo. Es hora de salir más de casa, realizando actividades al aire libre y disfrutar de este agradable clima. Sin embargo, si es importante guardar durante todo el año una buena higiene corporal, ahora lo es aún más, ya que este calor propicia que tod@s desprendamos un mayor olor. Es normal, pero puede resultar molesto. Por tanto, os damos algunos consejos para que los tengáis en cuenta, no solo para que los demás no "sufran" esas molestias, sino más importante aún, "que te sientas mejor tú mismo/a". Para ello, es importante que las familias estéis pendientes y colaboréis para desarrollar en vuestros/as hijos unos buenos hábitos de higiene personal, sobre todo desde el ejemplo.

## HIGIENE Y EDUCACIÓN

Las normas de aseo para mantener una correcta higiene corporal son una **base importante en la educación de nuestros hijos/as**. Las buenas maneras no solamente consisten en ser correctos en todos los ámbitos sino en mantener una buena presencia también.

La costumbre que debemos inculcarles es la ducha diaria (mejor que el baño), aunque si son muy pequeños podemos empezar por enseñar a bañarles y saber cuáles son las partes de su cuerpo a las que deben prestar más atención. La cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque deben enjabonarse bien todo el cuerpo.



**Antes de ducharse hay que enseñarles a prepararse la ropa**, la toalla y todos los elementos necesarios para arreglarse después del baño. También debemos preocuparnos por enseñarles a secarse bien después de salir del agua y repasar algunos puntos que pueden ser más delicados, como la limpieza de las uñas y de las orejas (los oídos).

**Después de la ducha, también hay que enseñarles a dejar el baño limpio**, la ropa sucia depositada en su lugar correspondiente (cesta de la ropa sucia o en la propia lavadora) y dejarlo todo, más o menos, como estaba.

La higiene personal no solo abarca la ducha sino que debemos preocuparnos de otros aspectos.



**La higiene bucal es muy importante** a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros problemas en la boca. Hay que acostumbrarles a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñarles a hacerlo de forma correcta. En el caso de no saber cómo hacerlo lo mejor es consultar con nuestro dentista para que él nos de las pautas a seguir. Es recomendable visitar al dentista al menos una vez al año para que revise el estado de su dentadura.

También es muy importante mantener las **manos limpias**, sobre todo antes de comer, ya que en ellas se encuentran la mayor parte de los gérmenes, y pueden entrar en nuestro organismo. Debemos enseñar al niño/a a enjabonarse y frotarse bien las manos, aclararlas y secarlas.

## PAUTAS PARA UNA HIGIENE CORRECTA

- ⇒ Debemos ducharnos todos los días (independientemente de la edad).
- ⇒ Vestir acorde con la climatología. Con calor debemos llevar menos ropa, y ésta debe ser ligera, holgada y cómoda.
- ⇒ Cambiarnos de ropa frecuentemente y lavar la usada (siempre que sea necesario, en cuanto detectemos manchas u olor).
- ⇒ La ropa debe estar limpia y sin manchas o "lamparones". Sin rotos, deshilada o a falta de algún botón.
- ⇒ Lo mismo ocurre con el calzado, que debe estar bien limpio y sin olores.
- ⇒ La ropa interior y camisetas debemos cambiarlas por otras limpias todos los días.
- ⇒ Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado. Nada de morderse las uñas.
- ⇒ Antes de comer siempre debemos lavarnos las manos.
- ⇒ Después de cualquier comida, lavarse los dientes.

