

- ⇒ 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:

- ☞ Continuamos con las sesiones del Programa MUSE.
- ☞ "Desayunos del Ayuntamiento".
- ☞ Celebración del "Día de San Patricio" con diversas actividades en inglés.
- ☞ Continúa el plazo abierto para la solicitud de becas para la adquisición de libros de texto para los cursos de 4º y 6º de EP para el curso 2015-2016 (actuales alumnos de 3º y 5º de EP)
- ☞ Para una información actualizada sobre la vida de nuestro Colegio se puede visitar la página web: <http://ceip-sanbernabe.centros.castillalamancha.es/>

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

El 3 y 4 años: Enma González y Jesús David Cortés	3º de EP: Diego José de los Ríos
El 5 años: Daniel Muñoz	4º de EP: César Rojo
1º de EP: Yaiza Alonso	5º de EP: Sergio Chicharro
2º de EP: Naim Falgueras	6º de EP: Yasmín Lassmi

Y la MEJOR CLASE DE ESTE MES ha sido 2º de EDUCACIÓN PRIMARIA



!ENHORABUENA!

CEIP San Bernabé

TRJUEQUE

MARZO 2015

BOLETÍN FAMILIAS



Estimadas familias, ya damos por concluido este segundo trimestre del curso. Esperamos que los resultados hayan sido satisfactorios para tod@s. Ahora toca descansar para coger otra vez fuerzas y dar el ultimo empujón. Si has llevado un buen curso, seguro que no te costará continuar como hasta ahora (pero no te duermas), y si ha sido un poco regular es hora de esforzarte todo lo que puedas e intentar salvar el curso.

Además con este tercer trimestre llega el 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.

