



Richtige Hygiene-Infos

Während der Regelblutung darf man baden, duschen – was man möchte!

Beim Klo gehen ein kleines Stockerl unter die Füße stellen.

Jungs* können stehend oder sitzend pinkeln.
Aber: Stehpinkler verunreinigen das Klo.

Für den Intimbereich keine oder eine sehr milde Seife verwenden.

Zahnbürste alle drei Monate oder häufiger wechseln.
Den Zahnputzbecher wöchentlich waschen.

Körperfalten und -ritzen, z.B. zwischen den Zehen gut abtrocknen.

Klodeckel beim Spülen schließen.

Füße und Achselhöhlen mit Seife waschen.

Hände nicht ins Geschirrtuch trocknen. Das ist nämlich fürs Geschirr!

1-2x pro Woche Haare waschen.

Hände vor dem Essen waschen!
Auch ohne sichtbaren Schmutz sind Keime auf den Händen.

Hände waschen nach dem Klo gehen.

Falsche Hygiene-Infos



Während der Regelblutung darf man nicht baden.

Beim Pipi machen fest drücken und nicht locker lassen.

Jungs müssen im Stehen pinkeln.

Nach dem Pipi machen von hinten nach vorne abwischen.

Zahnbürste jedes Jahr wechseln.

Zahnseide oder Zahnsticks sollen nicht verwendet werden.

Klodeckel beim Spülen offen lassen.

1x täglich Zähneputzen.

Hände mit dem Geschirrtuch abtrocknen.

2x in der Woche eine frische Unterhose anziehen.

Hände vor dem Essen nur waschen, wenn sie schmutzig sind.

Beim Haare waschen die Kopfhaut nicht massieren.