

# GREAT THE BODY SHOP

Come in and learn about your body!

FAMILY CONNECTION

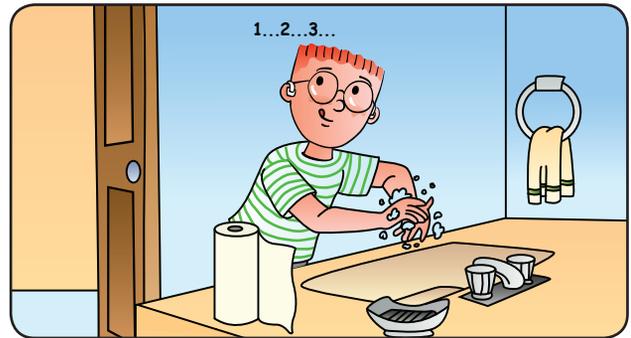
Bonjour les garçons et les filles !

Aujourd'hui, nous allons voir comment vous devez vous laver les mains. Cela peut sembler simple, mais c'est une chose très importante si vous voulez vous protéger (et protéger les autres) contre la maladie. Vous devez toujours vous laver les mains avant de manger, après être allés aux toilettes, après avoir toussé ou éternué, après avoir touché un animal et après avoir passé du temps dans un lieu public, comme l'école ou le supermarché. Vous devez aussi vous laver les mains chaque fois que vous êtes en contact avec des déchets, des produits chimiques, des fluides corporels ou simplement quand elles sont sales !

Pour avoir les mains bien propres, suis ces 5 étapes :



**1.** Ouvre le robinet pour te mouiller les mains, puis ferme-le à nouveau.



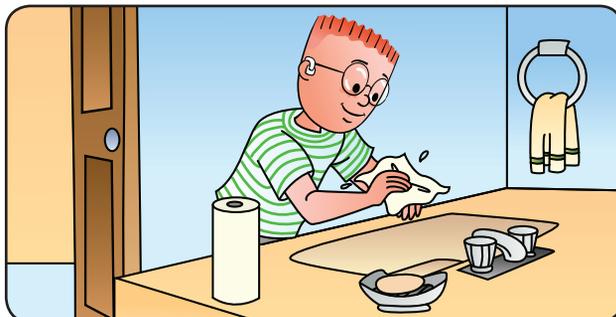
**2.** Utilise du savon pour faire mousser. Frotte bien tes deux mains, y compris le dessus, entre tes doigts et sous tes ongles.



**3.** Continue à te frotter les mains pendant au moins 20 secondes. C'est à peu près le temps qu'il faut pour chanter "Ah, vous dirai-je, maman" une fois ou "Joyeux anniversaire" deux fois.



**4.** Rouvre le robinet et rince le savon.



**5.** Ferme le robinet et sèche-toi complètement les mains avec une serviette propre ou un sèche-mains.

Se laver les mains régulièrement est un excellent moyen de montrer du respect pour ton corps, ta famille et ta communauté. En y mettant chacun du nôtre, nous pouvons en finir avec les germes !

J'espère que tu vas relever le défi du lavage des mains !

Ton ami,

*Dr. Smart stuff*

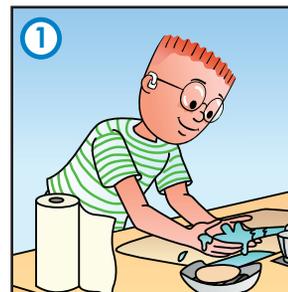
# THE GREAT BODY SHOP

The Children's Health Market, Inc.

Dear Families,

Today, we learned how and when to wash our hands. Please help to reinforce proper handwashing at home by working with your child to complete the one-week handwashing challenge. Remind your child to follow the 5 steps each time he/she washes.

**To get your hands as clean as possible follow these 5 steps:**



① Turn on the faucet to wet your hands and then turn it off again.

② Use soap to lather your hands. Scrub both hands entirely, including the back of your hands, between your fingers and beneath your fingernails.



③ Continue washing your hands for at least 20 seconds. This is about the time it takes to sing "Twinkle, Twinkle Little Star" once or the "Happy Birthday" song twice.

④ Turn the faucet back on and rinse the soap off.



⑤ Turn off the faucet and dry your hands completely using a clean towel or a hand dryer.

	BEFORE BREAKFAST	AFTER USING THE TOILET	BEFORE LUNCH	AFTER USING THE TOILET	BEFORE SNACK	AFTER USING THE TOILET	BEFORE DINNER	AFTER USING THE TOILET	BEFORE PREPARING ANY FOOD
MONDAY									
TUESDAY									
WEDNESDAY									
THURSDAY									
FRIDAY									
SATURDAY									
SUNDAY									