

# COME SANO Y MUÉVETE

## Pirámide Alimenticia:



- Se pondrá una pequeña cantidad de pasta en el cepillo.
- Los movimientos del cepillo deben ser cortos y repetirlos unas 10 veces.
- El cepillado debe durar de 3 a 5 minutos.
- También hay que cepillar la lengua, el paladar y la cara interna de las mejillas.



# CUIDA TUS DIENTES

# ¡STOP PIOJOS!

Los piojos pueden llegar a vivir fuera de nuestro cuero cabelludo durante 48 horas. Si buceamos, aguantan hasta 5 minutos sin respirar.

En las piscinas es muy fácil coger piojos, por lo que es conveniente que nos bañemos con el pelo recogido y nos revisemos las cabezas una vez a la semana.

En caso de encontrar piojos y/o liendres, tenemos que hacer el tratamiento tal y como viene en las indicaciones del envase o nos aconseje nuestro farmacéutico.

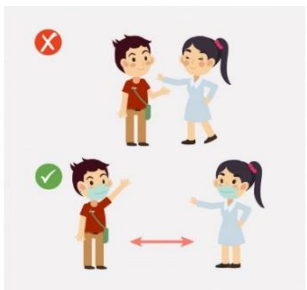


¡Ya se acercan las vacaciones de verano!

Seguro que vamos a disfrutar muchísimo, pero siempre cuidando nuestra salud.

Ya sabéis que es importante realizar 5 comidas al día, en las que incluyamos todo tipo de alimentos en su proporción adecuada, sin olvidarnos de la piscina, de practicar el deporte que más nos guste, así como de beber 1.5-2 litros de agua al día.

... Y no puedes olvidar nuestras medidas de protección frente a la COVID-19.



Habla a distancia y usa siempre la mascarilla.



Lávate las manos.



Usa el gel hidroalcohólico.

# ¡¡NOS VEMOS EN SEPTIEMBRE!!



Realizado por Marimar Carrasco.  
Enfermera C.E.I.P. Duquesa de la Victoria