



## Subject: Personal Hygiene.

Dear Parents,

We kindly remind you that person hygiene is of utmost importance in order to keep ourselves healthy. Practicing good personal hygiene is essential for students to stay clean, healthy, and safe from germs and illnesses. It helps us relax and gives us a sense of wellbeing.

### Here are a few friendly tips to be mindful of when practicing person hygiene:

- ❖ All students must come to school neatly dressed in the correct school uniform which is clean and well ironed.
- ❖ Personal hygiene such as washing hands regularly with soap and water (before eating and after visiting the restroom) as well as keeping our body clean by showering or bathing daily helps us feel rejuvenated and clean.
- ❖ Wash hair regularly and see that it is neatly combed/brushed and styled. This will help to keep our scalp free from head lice. The school nurse checks the same often and if infected you will be sent home till you have gotten rid of the lice as it is easily transmitted from person to person during direct contact and can cause diseases.
- ❖ We must remember to trim our fingernails weekly and keep them short and clean.
- ❖ Brush your teeth morning and night to keep your teeth shiny and bright and to promote good oral hygiene.
- ❖ Take bath daily to feel refreshed.
- ❖ Exercise and play as much as possible, don't sit all day and play on the computer or watch television.
- ❖ Eat a healthy balanced diet filled with fruits and vegetables while steering away from junk food and unhealthy snacks.
- ❖ Drink plenty of water to keep yourself hydrated and energetic while avoiding sweet, fizzy drinks like sodas.
- ❖ Change your clothes regularly and see that you wear neat clean clothes.
- ❖ Read a book or do some mindfulness exercises before bedtime and see that you get no less than 8-10 hours of sleep a day.

Crown Private School wishes all our lovely children and parents a happy, healthy, and hygienic summer.

### School Clinic

#### الموضوع: الحفاظ على النظافة الشخصية.

أولياء الأمور الأعزاء:

نود أن نذكركم أن النظافة الشخصية للطلبة مهمة للحفاظ على صحتهم وبقائهم ببيئة آمنة من الجراثيم والأمراض كما أنها ستساعدكم على التمتع بالصحة والعافية.

فيما يلي بعض النصائح التي يجب مراعاتها عند الالتزام بالنظافة الشخصية الملائمة:

- ❖ الحضور إلى المدرسة بالزي المدرسي وأن يكون نظيفاً ومكويماً بشكل جيد.
- ❖ المحافظة على النظافة الشخصية مثل غسل اليدين بانتظام بالماء والصابون (قبل الأكل وبعد دخول دورة المياه) وكذلك الحفاظ على نظافة الجسم عن طريق الاستحمام بشكل منتظم.
- ❖ غسل الشعر بانتظام والتأكد من تمشيطه وتصفيفه لحماية فروة الشعر من قمل الرأس حيث ستقوم ممرضة المدرسة بإجراء فحص بشكل دوري، وفي حال الإصابة سيتم إعادة الطالب/ة إلى المنزل حتى يتم التخلص من قمل الرأس بشكل نهائي لأنه ينتقل بسهولة من شخص لآخر أثناء الاتصال المباشر ويمكن أن يسبب الأمراض.
- ❖ تقليم الأظافر أسبوعياً وإبقائها قصيرة ونظيفة.
- ❖ تنظيف الأسنان يومياً صباحاً ومساءً للحفاظ على أسنان نظيفة.
- ❖ يرجى الاستحمام يومياً للشعور بالانتعاش.
- ❖ ممارسة الرياضة واللعب وتجنب الجلوس لفترات طويلة على الألعاب الإلكترونية ومشاهدة التلفاز.
- ❖ الالتزام بنظام غذائي صحي متوازن مليء بالفاكهة والخضروات مع الابتعاد عن الوجبات السريعة والوجبات الخفيفة غير الصحية.
- ❖ شرب الكثير من الماء للمحافظة على رطوبة الجسم مع تجنب المشروبات الغازية.
- ❖ تبديل الملابس بانتظام والتأكد من ارتداء الملابس النظيفة.
- ❖ القيام ببعض التمارين الذهنية عن طريق قراءة القصص قبل النوم والحرص على النوم يومياً من 8-10 ساعات.

تتمنى مدرسة كراون الخاصة لجميع طلبتنا وأولياء أمورنا الأعزاء دوام الصحة والعافية.

### العيادة المدرسية