

1

Après l'école, Julie, Jules et Max ont mangé une tarte à la framboise pour le goûter. Puis ils sont allés jouer à cache-cache dans le jardin. En rentrant à la maison, ils sont tous sales.



Jules est très gourmand. Il a oublié de se nettoyer la bouche après le goûter.

Julie aime bien sauter dans les flaques d'eau.

Max a le nez qui coule. Il n'a pas envie de se moucher.



Colorie les endroits sales en rouge.

2

Les ongles et les mains

Les microbes sont partout. Il y en a des millions sur notre corps ! Bien entendu, ils aiment beaucoup se promener sur nos mains...

Compte toutes les colonies de microbes (*une colonie = ·, tellement les microbes sont petits*) qui se trouvent sous les ongles de Paul au cours de la journée.

Avant de partir à l'école :



Paul a colonies de microbes sous les ongles.

A son retour de l'école :



Paul a colonies de microbes sous les ongles.

Après s'être lavé les mains :



Paul a colonies de microbes sous les ongles.

Puis après s'être coupé les ongles :



Paul a colonies de microbes sous les ongles.

En se lavant les mains, combien Paul a-t-il éliminé de colonies de microbes ?

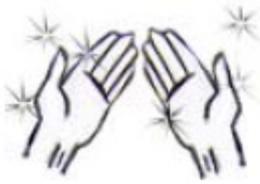
.....

En se coupant les ongles, combien Paul a-t-il éliminé de colonies de microbes ?

.....

3

Numérote l'ordre des étapes à suivre pour se laver correctement les mains :



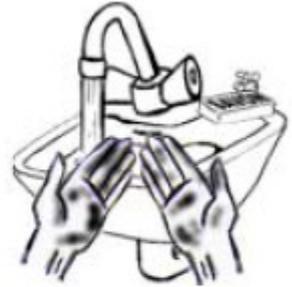
N°.....



N°.....



N°.....



N°.....



N°.....



N°.....

4

Réponds aux questions suivantes :

Il faut se laver les mains :

- Avant chaque repas
- Quand elles sont sales
- Après avoir été aux toilettes
- Après s'être mouché
- En rentrant à la maison
- Pas très souvent

Pour se moucher, il faut utiliser :

- Un mouchoir en papier
- Un mouchoir en tissu

Il faut changer de vêtements :

- Tous les jours ou tous les 2 jours
- Seulement le weekend

Il faut changer de sous-vêtements :

- Tous les jours
- 2 fois par semaine

Lorsqu'on éternue :

- On doit mettre la main devant la bouche
- On ouvre grand la bouche

Il faut se brosser les dents :

- Après chaque repas
- Uniquement le matin
- Uniquement le soir

Pendant combien de temps ?

- 1 minute
- 3 minutes

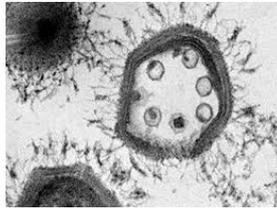
Lorsqu'on se blesse :

- On désinfecte la plaie
- On met juste un pansement
- On attend que la plaie guérisse

5

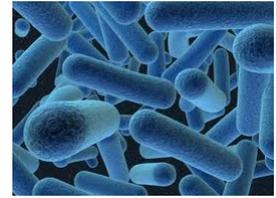
Il existe 3 différents types de microbes :

Les virus



- Les virus sont encore beaucoup plus petits que les bactéries.
- Certains virus nous rendent malades.
- Les maladies comme la grippe et la varicelle sont causées par des virus.
- Les virus se transmettent facilement d'une personne à l'autre.

Les bactéries



- Certaines bactéries sont utiles dans l'alimentation, par exemple pour fabriquer du yaourt ou du fromage.
- Certaines bactéries sont dangereuses et donnent des infections.
- Elles sont si petites que des milliers de bactéries pourraient tenir sur la pointe d'une aiguille.

Les champignons



- Les champignons sont les plus grands parmi les microbes.
- On trouve des champignons sur notre peau, dans l'air, sur les plantes, dans l'eau.
- La moisissure qui se développe dans le pain, c'est un type de champignons !
- Certains antibiotiques sont fabriqués à partir de champignons.

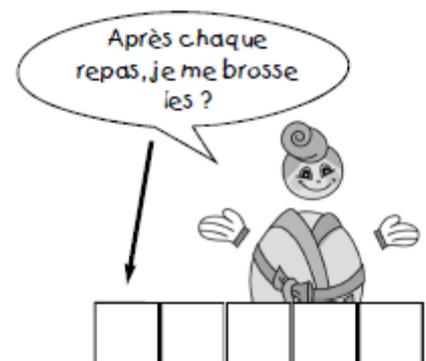
6

Quiz sur l'hygiène

1. Il faut changer de sous vêtements tous les jours. 😊 😞
2. Tous les microbes sont nuisibles à la santé. 😊 😞
3. Pour éviter un rhume, il faut se laver, puis se sécher les mains régulièrement. 😊 😞
4. Les mouchoirs en tissu sont plus hygiéniques que les mouchoirs en papier. 😊 😞
5. Il faut se brosser les dents pendant 3 minutes après chaque repas. 😊 😞
6. Une blessure est à l'abri sous un pansement. 😊 😞
7. Il faut mettre sa main devant sa bouche quand on tousse ou qu'on éternue. 😊 😞
8. C'est sur la main qu'il y a le plus de microbes. 😊 😞

M	O	U	C	H	O	I	R
I	C	H	E	V	E	U	X
C	O	D	S	A	V	O	N
R	R	B	E	P	E	A	U
O	T	A	N	N	E	Z	R
B	E	R	P	O	U	S	O
E	I	B	T	Œ	I	L	B
S	L	E	S	A	N	G	E

BARBE
CHEVEUX
MICROBES
MOUCHOIR
NEZ
ŒIL
ORTEIL
PEAU
ROBE
POU
SANG
SAVON



Qu'est-ce qu'un microbe ?

Les microbes sont des organismes vivants si petits qu'il faut un microscope pour les voir.

Il existe trois principaux types de microbes : les bactéries, les virus et les champignons.

On les trouve partout, flottant autour de nous dans l'air qu'on respire, sur les aliments que l'on mange, à la surface de notre corps, dans la bouche, le nez et l'intestin.

Certains microbes peuvent nous rendre malades : le virus de la grippe ou de la varicelle.

D'autres sont utiles et nous les utilisons tous les jours, par exemple pour faire lever la pâte du pain ou pour fabriquer des yaourts ou du fromage.