

BUANG AIR BESAR (BAB) & BUANG AIR KECIL (BAK) MENGGUNAKAN JAMBAN (WC) SEKOLAH

Satu lagi yang tidak kalah penting. Kamu buang air besar atau buang air kecil di jamban (WC) sehat ya. Kenapa? Dengan buang air besar dan air kecil di jamban, kamu tidak mencemari lingkungan dan bisa menjaga lingkungan tetap bersih, sehat dan tidak berbau. Lingkungan yang tidak bersih dan bau bisa mendatangkan lalat atau serangga yang membawa kuman penyebab diare, demam tifoid (Seringkali disebut tifes) juga cacingan. Tentunya kami tidak mau sakit kan?

PESAN UTAMA

- Siramlah jamban sampai bersih setiap kali habis BAB/BAK
- Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir setiap kali habis BAB/BAK

Bimbingan Orang Tua	Paraf
Memberi Teladan	
Mengingatkan Anak	



MEMBUANG SAMPAH PADA TEMPATNYA

Sampah adalah sarang kuman dan bakteri penyakit. Membuang sampah pada tempatnya menghindari tubuh supaya tidak tertular penyakit, juga menjaga kebersihan lingkungan sekolah.

Sampah menjadi tempat berkembang biak dan sarang serangga dan tikus. Sampah menjadi sumber polusi dan pencemaran tanah, air dan udara. Sampah menjadi sumber dan tempat hidup kuman-kuman yang membahayakan kesehatan.

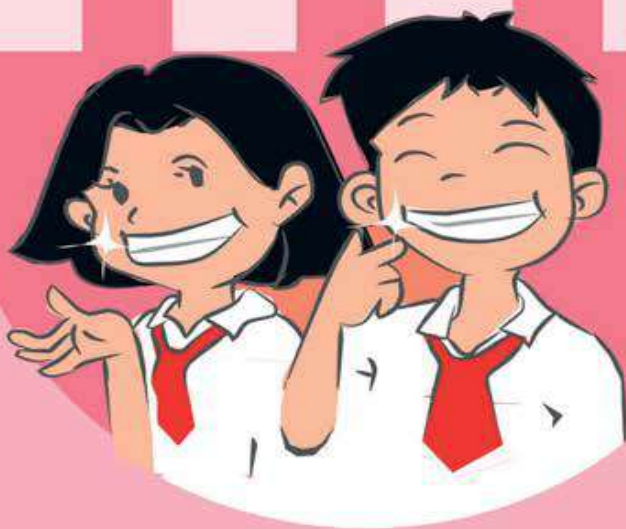
Sampah dapat menimbulkan kecelakaan dan kebakaran.



PESAN UTAMA

Sampah dibedakan jadi 3 jenis:

- Sampah anorganik/kering, yang tidak dapat mengalami pembusukan secara alami contoh: logam, besi, kaleng, plastik, karet atau botol
- Sampah organik/basah, yang dapat mengalami pembusukan secara alami, contoh sisa sayuran, rempah-rempah atau sisa buah
- Sampah berbahaya, contoh : baterai, botol racun nyamuk, atau jarum suntik bekas



GIGI SEHAT



Gigi pertamamu atau gigi susu mulai tumbuh pada umur 7 bulan, dan akan lengkap berjumlah 20 buah pada umur 2 tahun.

Gigi tetap pertama tumbuh umur 6 tahun (gigi seri depan dan gigi geraham, belakang gigi susumu) saat kamu kelas 1 SD. Gigi susu umur 6 sampai 12 tahun berguna untuk menuntun tumbuhnya gigi tetap sebelum gigi susu tanggal. Kirakira umur 14 tahun gigi tetapmu lengkap berjumlah 32 buah (8 gigi seri, 4 taring, 8 geraham kecil, 12 geraham besar), kadang-kadang geraham ketiga belakang tumbuh sampai umurmu 21 tahun.

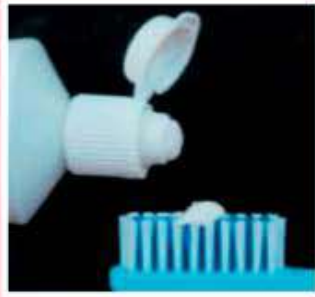
Saat gigi campuran ini kita harus berhati-hati sebab mungkin orang tuamu tidak tahu gigi-gigi yang baru itu akan digantikan lagi, kadang gigi tetap sudah tumbuh, gigi susu belum lepas, atau ada yang berlubang kalau terjadi begitu segera ke puskesmas atau ke dokter gigi.

GIGI BERLUBANG (KARIES GIGI)



Kenapa gigi berlubang? Karena ada kerusakan pada lapisan luar gigi (email) yang disebabkan kuman dan sisa makanan menempel lama. Kalau gigimu berlubang, kamu jadi sulit bicara dan mengunyah, bahkan kalau tidak segera diobati, gigimu bisa keropos dan patah.

CARA MENYIKAT GIGI YANG BENAR



1

Siapkan sikat gigi dan pasta gigi berflour (sebesar sebutir kacang tanah atau kurang lebih 1/2 cm)



2

Kumur-kumur dengan air bersih sebelum menyikat gigi



3

Sikat semua permukaan gigi secara berurutan, lama menyikat gigi minimal dua menit (Sedikitnya 8 kali gerakan setiap permukaan gigi)



Sikat permukaan dalam gigi yang menghadap langit-langit dan lidah, gerakan-gerakan pendek maju mundur



Sikat permukaan gigi yang dipakai mengunyah (gigi atas dan bawah) gerakan pendek maju-mundur)



Sikat juga lidah dan langit-langit mulut



4

Setelah menyikat gigi ludahkan pasta gigi dan berkumur perlahan satu kali saja dengan air bersih



5

Bersihkan sikat gigi, simpan tegak dengan kepala sikat diatas



Sebaiknya sikat gigi diberi penutup dan disimpan masing-masing. Jangan bercampur dengan sikat gigi milik orang lain (termasuk anggota keluarga).

PESAN UTAMA

- Sikat gigi teratur dan benar minimal 2 kali sehari, pagi sesudah makan dan malam sebelum tidur) dengan pasta gigi yang berfluoride
- Sikat gigi setelah makan makanan yang manis dan lengket seperti coklat, permen dan dodol
- Hindari makanan yang terlalu panas atau terlalu dingin
- Banyak makan buah-buahan yang berserat.

Bimbingan Orang Tua	Paraf
Memberi Teladan	
Mengingatkan Anak	