



Je reste en bonne santé pendant l'hiver

Pour rester en forme

Je dors assez longtemps.
Par exemple 8 heures par nuit.



Je bois souvent de l'eau
ou des boissons chaudes.



Je mange équilibré.
Je mange beaucoup de fruits et légumes.



Je fais une activité physique.
J'essaie de sortir tous les jours.



J'utilise des mouchoirs en papier.
Je les jette à la poubelle.

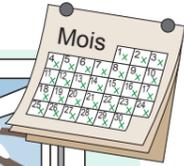


Je me lave les mains avec du savon.
Je me lave les mains souvent.



A la maison

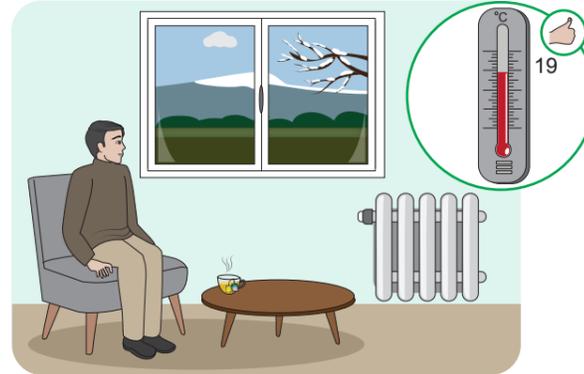
J'aère un peu, même s'il fait froid.
J'aère tous les jours.



Je ne chauffe pas trop chez moi.

Le jour, il doit faire à peu près 19 degrés.

La nuit, il doit faire à peu près 17 degrés.



Quand je sors

Quand il fait froid, je mets un manteau chaud.

Je peux mettre aussi :

un bonnet, une écharpe, des gants.



Je porte un masque
quand je vois des gens.



Je prends mon gel pour les mains.
Je me lave les mains souvent.



Découvrez SantéBD

Des BD personnalisables
disponibles gratuitement sur
www.santebd.org



SantéBD a le soutien de :