

Quelques règles simples pour être en bonne santé (2)

NON



OUI



Se **coucher de bonne heure**, prendre, dans le calme, **quatre repas** par jour, **se laver** soigneusement, s'habiller en fonction du temps qu'il fait, se détendre et **faire du sport** sont de bonnes règles de vie qui permettent de préserver sa **santé**.

La **peau** nous protège contre les **microbes** et les agressions extérieures, à condition qu'elle soit propre et en bonne santé. C'est pour cela qu'il est nécessaire de se laver les mains après chaque contact douteux (avec un animal par exemple), après avoir été aux toilettes, avant de manger ou de faire la cuisine.

Le **sommeil** est indispensable : il a une **fonction réparatrice**, joue un rôle dans le développement de la **mémoire** et dans la sécrétion de l'**hormone de croissance**. Le manque de sommeil se traduit chez les enfants comme chez les adultes par de la fatigue, de moins bonnes performances et une plus grande fragilité face aux agressions extérieures.