

MIKALOU DIT « STOP AUX MICROBES ! »



UN MERCREDI AVEC MIKALOU



La pluie s'est arrêtée, Mikalou est ravi de pouvoir aller au parc avec mamanloup. Il fait de la balançoire puis il joue à sauter entre les flaques d'eau. Quel plaisir de gambader sur l'herbe mouillée !

Soudain, il aperçoit quelque chose par terre.

Il court le ramasser pour le montrer à maman.

- Oh, c'est un vieux emballage, ce n'est pas propre du tout, dit maman.

Jette-le dans cette poubelle et viens,
tu vas pouvoir te laver les mains.

Mikalou s'amuse ensuite sur le tourniquet. C'est très rigolo de tourner comme une toupie, mais ça donne un peu le tournis.

- Allons à la maison maintenant, dit maman.

En quittant le parc, Mikalou a le nez qui coule.

- Il faut bien souffler avec le nez, dit maman en lui tendant un mouchoir en papier, voilà, comme cela. Mikalou aperçoit une poubelle.

- Je le jette dedans, dit-il fièrement, et je me laverai les mains en rentrant.

- Bravo, dit maman, que tu es grand !



À la maison, pendant que maman prépare les tartines pour le goûter, Mikalou se lave les mains dans la salle de bains.

- Pour que tes mains soient vraiment propres, il faut les savonner longuement, dit papa. Si on chantait pour passer le temps ?

Frotte, frotte les mains
Frotte que ça mousse
Les paumes des mains
Et le dos des mains !
Frotte bien entre les doigts,
les ongles et les pouces,
Frotte bien les bouts des doigts,
rince et sèche bien !





Miam ! Mikalou a très faim. Il mange de bon appétit.

Son goûter fini, il va vite faire pipi.

- Il faut enlever cette grosse moustache en chocolat et te laver les mains, dit papa. Mikalou regarde ses mains.
- Il n'y a pas de chocolat ! dit-il en les montrant à papa.
- Quand on a les mains sales, parfois ça ne se voit pas, répond papa. Alors on les lave avant et après avoir mangé ou après être allé aux toilettes.



Puis papa joue avec Mikalou dans le jardin jusqu'à l'heure du bain.

Plouf ! Quelle joie de barboter dans l'eau.

- Je te fais d'abord un shampoing, dit maman.

L'eau n'est pas trop chaude ?

En se voyant dans le miroir, Mikalou rigole : sa tête est recouverte de mousse ! Maman met un peu de savon sur un gant.

- Je te lave le visage, derrière les oreilles, les bras...

À toi : tu mets ta main dans le gant, hop, et tu frottes...

Le ventre, les jambes, ton zizi... Tu vois ? C'est facile !

- Voilà un petit loup qui sent très bon maintenant !
dit maman en enveloppant Mikalou dans une grande serviette.
- Il faut bien te sécher pour te réchauffer. Après, tu vas pouvoir
mettre ce pyjama propre... Et te laver les dents.
Un Mikalou propre de la tête aux pieds, c'est un Mikalou
en bonne santé... qu'on a très envie de dorloter !



FIN



Pourquoi je dois me laver souvent ?

Se laver est très important pour rester en bonne santé. Cela permet de lutter contre les microbes.

C'est quoi les microbes ?

Ce sont des bêtes si petites qu'on ne les voit pas. Et comme elles causent des maladies, il faut éviter de les attraper, il faut s'en protéger.

Et on les attrape comment ?

Les microbes se promènent dans l'air (quand tu parles par exemple, quand tu éternues ou quand tu tousses) et ils sont présents sur les objets et les surfaces. En restant près de quelqu'un de malade, en l'embrassant, en lui touchant la main, tu peux attraper ses microbes.

Comment je dois faire pour ne pas les attraper ?

En prenant une douche ou un bain chaque jour, en te lavant souvent les mains, à l'eau et au savon, et en prenant bien le temps de les savonner partout et de bien les sécher après, parce que les microbes adorent l'humidité.

Souvent... C'est combien de fois ?

Chaque fois que tes mains sont en contact avec des microbes, des poussières ou des salissures : après avoir joué dans le jardin, caressé un animal, après être allé aux toilettes, après t'être mouché... Et à chaque fois que tu vas toucher des aliments : avant de manger, de cuisiner... Bref, très souvent !



**Je dois aussi
me laver les dents et
parfois je n'ai pas envie.**

Pourtant, c'est très important : il faut les laver deux fois par jour pour éviter les caries...

Et penser également à changer souvent de brosse à dents (au moins 4 fois par an).

**Mamanloup dit
que je dois changer de slip et
de chaussettes tous les jours !**

Mamanloup a bien raison : en portant du linge propre, on se sent bien, on sent bon, c'est agréable pour soi et pour les autres.

**En ce moment
j'ai souvent le nez qui coule.**

Alors il faut bien te moucher dans un mouchoir en papier et le jeter aussitôt à la poubelle pour éviter de transmettre tes microbes autour de toi ! Et ensuite...

Te laver les mains.

J'adore aller au bain !

Le bain, ça détend et c'est amusant, mais la douche, c'est bien pour l'environnement. On se lave le corps surtout pour éliminer la sueur, la poussière et les microbes !

Atch... Atchoum !

Bravo ! Je vois que tu éternues dans ton coude. C'est ce qu'il faut faire pour éviter de projeter des microbes dans l'air.

La propreté s'apprend

Le bain est un moment privilégié pour apprendre à votre enfant à faire sa toilette tout seul. Montrez-lui comment vous faites, en expliquant que la toilette doit se faire du haut vers le bas du corps en terminant par les parties intimes et insistez sur le fait de bien se sécher après le rinçage.

Priorité au savon !

Pour le lavage des mains, tous les savons sont efficaces, mais privilégiez les savons liquides les plus simples, sans trop de parfums ni de colorants. Le gel hydroalcoolique doit être utilisé uniquement quand il n'y a pas de point d'eau à proximité. Et pensez à le tenir hors de portée des enfants !

L'hygiène passe aussi par l'entretien du linge.

Mieux vaut :

- ✓ choisir une lessive douce, sans phosphate et hypoallergénique,
- ✓ mettre le minimum de produit,
- ✓ ne pas trop remplir le tambour,
- ✓ acheter du linge en coton et le laver avant usage,
- ✓ éviter les adoucissants (ou mettre à la place du vinaigre blanc),
- ✓ et choisir un doudou qui va en machine !



Les écolabels : la garantie d'une lessive responsable

Les écolabels sont un bon indicateur pour choisir une lessive respectueuse du linge et de l'environnement. L'écolabel européen a vocation à limiter l'impact écologique des produits d'entretien.



MÉMO PARENTS

Pensez à couper régulièrement les ongles de votre enfant, surtout s'il met ses doigts dans sa bouche.

Pour le nettoyage de ses oreilles, enlevez simplement l'excédent de cérumen à l'aide d'un mouchoir en papier, pas plus d'une fois par semaine. À proscrire : les bâtonnets d'oreilles.

RAPPEL POUR BIEN ME LAVER LES MAINS

- 1 → je mets mes mains sous l'eau,
- 2 → je prends du savon,
- 3 → je frotte mes paumes de mains,
- 4 → le dos de mes mains,
- 5 → entre mes doigts,
- 6 → je frotte mes pouces,
- 7 → mes ongles,
- 8 → et mes poignets,
- 9 → je rince mes mains,
- 10 → et je sèche bien !



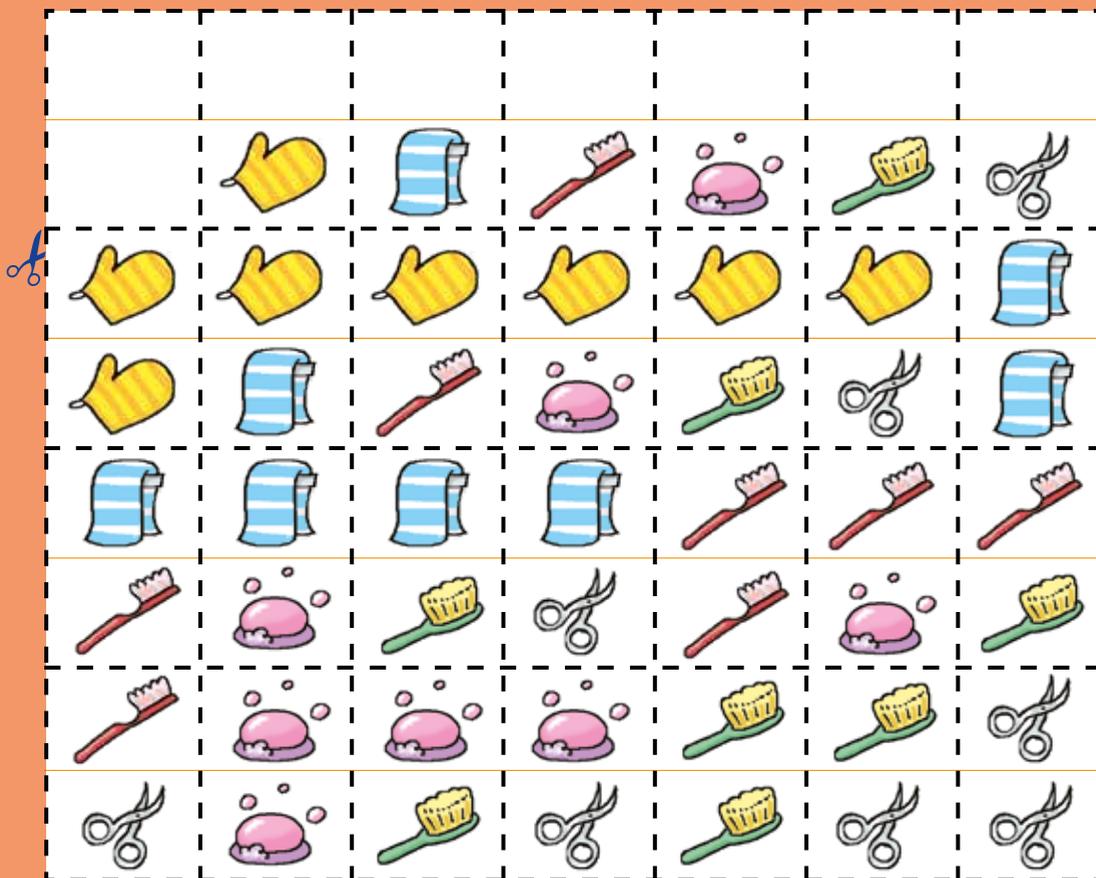
COLORIAGE

**En se lavant les mains, Mikalou a perdu une partie de ses couleurs.
À l'aide de tes crayons, aide-le à les retrouver !**



Mon jeu de dominos

Demande à tes parents de t'aider à découper les dominos. Place-les retournés sur la table sauf un. Distribue cinq dominos par joueur, chaque joueur peut regarder les siens. Le premier joueur doit accoler au domino un domino qui a le même dessin ou qui a un côté blanc. Le côté blanc est un joker qui va avec tout. Si le joueur n'a pas les bons dominos, il en pioche un dans le tas et regarde s'il peut le placer. S'il ne peut toujours pas, il laisse son tour au suivant. Le but est de se débarrasser de tous ses dominos. Si tous les joueurs sont bloqués, le gagnant est celui à qui il reste le moins de dominos.



Réalisé par les Éditions Délégées Jeunesse de Bayard et Milan Presse, pour la Mutualité Française Occitanie.

Responsable : jean-jacques.benezech@bayardmedia.fr – Textes : Emmanuelle Cabrol – Illustrations : France Sengel.

Maquette : Corinne Deniel – Secrétariat de rédaction : Isabelle Gilloots – Imprimerie Factory Books & Magazines à Madrid – Août 2020.

Toute la collection Mikalou est téléchargeable sur le site occitanie.mutualite.fr