**BÀI 42: VỆ SINH DA**

1. **Bảo vệ da:**

* Phải thường xuyên tắm rửa, thay quần áo và giữ gìn da sạch sẽ để tránh các bệnh ngoài da.
* Tránh để da bị xây xác vì nó sẽ tạo điều kiện cho vi khuẩn xâm nhập gây viêm nhiễm.

1. **Rèn luyện da:**

* Rèn luyện da từ từ nâng dần sức chịu đựng.
* Rèn luyện thích hợp với tình trạng sức khỏe của từng người.
* Cần thường xuyên tiếp xúc với ánh nắng mặt trời vào buổi sáng để cơ thể tạo ra vitamin D chống còi xương.

1. **Phòng chống bệnh ngoài da:**

* Các bệnh ngoài da:

+ Ghẻ, lở, hắc lào, lang ben …do vi khuẩn, nấm.

+ Bỏng nhiệt, bỏng hóa chất.

* Phòng bệnh:

+ Giữ vệ sinh thân thể.

+ Giữ vệ sinh môi trường, nơi ở, nơi công cộng.

+ Tránh để da bị bỏng, xây xát.

**Phần câu hỏi bài tập:**

1. Vì sao phải bảo vệ và giữ gìn vệ sinh da?
2. Rèn luyện da bằng cách nào?
3. Vì sao nói giữ vệ sinh môi trường sạch đẹp cũng là bảo vệ da?