**B. NỘI DUNG GHI VÀO TẬP**

1. **Một số tác nhân chủ yếu gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu**

* Các tác nhân có thể gây hại cho hệ bài tiết nước tiểu:

+ Các chất độc trong thức ăn, đồ uống

+ Khâu phần ăn uống không hợp lí

+ Các vi khuẩn gây bệnh

1. **Cần xây dựng các thói quen sống khoa học để bảo vệ hệ bài tiết nước tiểu tránh tác nhân có hại**

* Thường xuyên giữ vệ sinh cho toàn cơ thể cũng như cho hệ bài tiết nước tiểu.
* Khẩu phần ăn uống hợp lí.
* Đi tiểu đúng lúc.

**HẾT**