bab

5 kebersihan diri dan imunisasi

kata kata kunci

pada bab ini kamu akan mengenal

- kebersihan diri
- menjaga kebersihan
- kebersihan kuku
- kebersihan kulit
- kebersihan tubuh
- imunisasi

apakah kamu pernah sakit perut
bagaimana rasanya sakit perut
sakit perut bisa sangat menyakitkan
mengapa kita bisa sakit perut
sakit perut bisa disebabkan
karena makanan yang kita makan
bisa juga karena tidak menjaga kebersihan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.1 sakit perut tidak mengenakkan

Di unduh dari : Bukupaket.com

kebersihan harus selalu dijaga
baik kebersihan diri maupun lingkungan
kamu tidak ingin sakit perut bukan
makanya jagalah kebersihan kuku tanganmu
juga makanan yang kamu makan

pada bab ini kita akan belajar
menjaga kebersihan diri dan imunisasi
setelah belajar kamu dapat mempraktikkan
- menjaga kebersihan kuku dan kulit
- mengenal pentingnya imunisasi bagi kesehatan

menjaga kebersihan kuku dan kulit

di manakah letak kukumu
kuku terletak di ujung jari
baik jari tangan maupun jari kaki
lalu di manakah letak kulit
kulit adalah permukaan badan kita
yang membungkus daging kita
kuku dan kulit yang bersih
menunjang penampilan kita
karena kita akan terlihat rapi
jadi mari kita jaga kebersihannya



sumber dokumentasi penerbit

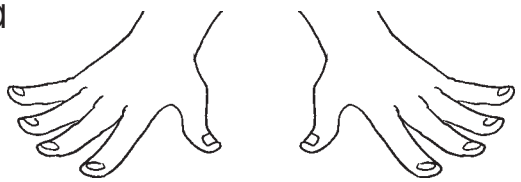
gambar 5.2 letak kuku dan kulit

menjaga kebersihan kuku

dalam satu artikel
di majalah mother and baby
dikatakan kuku panjang gudang penyakit

Di unduh dari : Bukupaket.com

bisa sebagai perantara masuknya
cacing gelang ke dalam tubuh
pada saat kita makan
jadi kuku jari tangan kita
harus bersih dan pendek



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.3 kuku jari tangan pendek dan bersih

ada berapa jari kakimu
jari kaki kita ada sepuluh
berarti jumlah kuku jari kaki
juga ada sepuluh
kebersihan kuku jari kaki
juga harus selalu dijaga
semua kukunya harus bersih
dan pendek



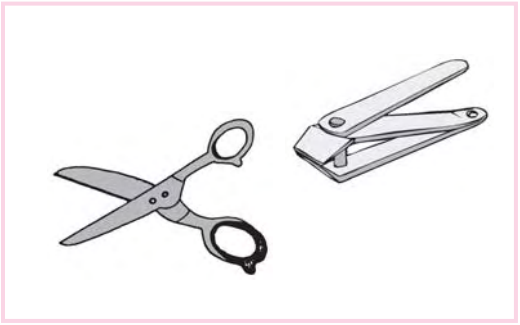
sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.4 kuku jari kaki pendek dan bersih

semua kuku jari tangan dan kaki
harus pendek dan bersih
lalu bagaimana cara memotong
dan membersihkan kuku jari kita
ayo kita pelajari satu per satu

▶ *cara menjaga kebersihan kuku*

agar kuku kita pendek dan bersih
harus kita potong secara rutin
potonglah kuku seminggu sekali
dengan alat pemotong kuku
atau dengan gunting kecil



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.5 alat alat untuk menjaga kebersihan kuku

Di unduh dari : Bukupaket.com

bagaimana cara memotong kuku
apakah kamu sudah bisa
memotong kuku sendiri
jika kamu belum bisa
jangan malu meminta bantuan
baik kepada orang tuamu
atau kakakmu yang sudah besar



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.6 ibu membantu memotong kuku

memotong kuku harus hati hati
perlu ketelitian untuk memotongnya
agar jari kita tidak terluka

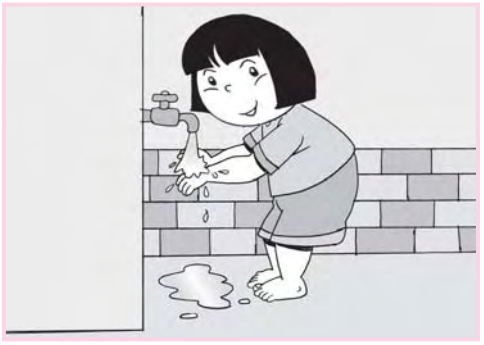
setelah kuku kita dipotong
lebih baik dirapikan lagi
dengan menggunakan alat kikir
yang biasanya juga terdapat
pada alat pemotong kuku
kuku dikikir setelah dipotong
agar bekas potongan kuku
jadi halus lagi dan tidak tajam



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.7 ibu mengikir kuku jari

selain harus dipotong pendek
kuku kuku jari kita
harus dijaga kebersihannya
caranya dengan rajin mencuci
baik cuci tangan maupun cuci kaki
gunakan air bersih dan sabun
agar benar benar bersih
dari kotoran dan kuman



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.8 tangan dan kaki harus rajin dicuci

Di unduh dari : Bukupaket.com

kapan tangan dan kakimu harus dibersihkan
tangan harus dicuci setelah beraktivitas
serta sebelum dan sesudah makan
adapun kaki harus dicuci setelah beraktivitas
pulang dari berpergian dan sebelum tidur

▶ *akibat kuku tidak bersih*

kuku yang tidak bersih
adalah kuku yang panjang dan kotor
saat makan kadang kita tidak pakai sendok
jadi kuku yang panjang dan kotor
bisa menyebabkan sakit diare
karena mengandung kuman bibit penyakit
yang menyebabkan sakit perut
adapun kuku jari kaki yang kotor
bisa menimbulkan bau tak sedap
dan tempat bersarang bibit penyakit



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.9 kuku tangan kotor dan panjang bisa menyebabkan sakit diare



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.10 sakit perut tidak mengenakkan

● menjaga kebersihan kulit

mengapa kulit harus dijaga kebersihannya
bagaimana cara menjaga kebersihan kulit

Di unduh dari : Bukupaket.com

setiap hari kita selalu beraktivitas
di dalam dan di luar rumah
badan kita jadi berkeringat
debu debu gampang menempel
yang membuat badan jadi kotor dan bau
jadi badan harus selalu dibersihkan
agar bebas dari kuman dan bau badan
bau badan bisa membuat kita
tidak nyaman bergaul dengan orang lain

kulit badan dibersihkan
dengan cara rajin mandi
mandi dianjurkan dua kali sehari
pada pagi dan sore hari
saat mandi pakailah sabun mandi
dan air yang bersih
dengan mandi kotoran akan hilang
tubuh terasa segar dan wangi
adapun cara membersihkan kulit kepala
dengan keramas dua kali seminggu



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.11 anak sedang mandi

selain dengan mandi
kesehatan kulit dapat dijaga
dengan memakai handuk dan pakaian milik sendiri
atau tidak bergantian dengan orang lain
kulit yang tidak dijaga kebersihannya
dapat terserang penyakit kulit
misalnya panu kudis dan kutu air
yang dapat menyebabkan gatal gatal
sehingga mengganggu kenyamanan kita

Di unduh dari : Bukupaket.com

imunisasi

apakah kamu pernah mendengar imunisasi
apakah yang dimaksud imunisasi
pada umumnya hewan dan manusia
punya kemampuan melawan berbagai penyakit
yang dikenal sistem kekebalan tubuh
namun ada juga saatnya
manusia memperoleh kekebalan buatan
dengan pemberian imunisasi

dalam ensiklopedi dikatakan
imunisasi adalah suatu cara
pemberian perlindungan tubuh
agar kebal terhadap penyakit
dengan memasukkan vaksin
ke dalam tubuh manusia
tujuan pemberian imunisasi
untuk menurunkan angka kematian
dan kebal terhadap penyakit
adapun cara pemberian imunisasi
dengan disuntik atau diteteskan



sumber dokumentasi penerbit

gambar 5.12 pemberian imunisasi pada bayi

berikut ini contoh imunisasi
- bcg untuk mencegah penyakit tbc
- polio untuk mencegah kelumpuhan
- tt agar kebal terhadap tetanus
- campak untuk mencegah penyakit campak
- dpt agar kebal dari difteria pertusis dan tetanus
- hepatitis agar tahan dari penyakit hepatitis

Di unduh dari : Bukupaket.com

imunisasi diberikan kepada
- bayi usia 0 sampai 11 bulan
- anak kelas 1 dan 6 sd
- calon pengantin wanita
- wanita usia subur dan ibu hamil

tugas

ayo kita bertanya

cobalah bertanya pada ayah atau ibumu
imunisasi apa saja yang telah diberikan
sejak kamu lahir sampai sekarang
tanyakan juga manfaatnya bagimu
jika perlu lihatlah pada kms mu
yang mungkin masih tersimpan
karena dalam kartu menuju sehat
terdapat jadwal pemberian imunisasi

rangkuman

kuku jari tangan dan kaki
harus selalu dijaga kebersihannya
caranya dengan memotong kuku seminggu sekali
dan rajin mencuci kaki dan tangan
agar kuku jadi pendek dan bersih
kuku tangan yang panjang dan kotor
bisa menyebabkan sakit diare

Di unduh dari : Bukupaket.com

kebersihan kulit badan bisa dijaga dengan mandi
mandi dengan sabun mandi dan air yang bersih
mandi sebaiknya dua kali sehari
adapun kulit kepala dapat dibersihkan
dengan keramas dua kali seminggu

imunisasi diberikan agar tubuh kita
kebal terhadap penyakit tertentu
imunisasi sangat penting bagi kesehatan
jadi tidak boleh ditinggalkan

refleksi

jika kamu sudah memahami bab ini
berarti kamu sudah bisa mempraktikkan
menjaga kebersihan kuku dan kulit
serta memahami pentingnya imunisasi
namun jika kamu belum paham
ulangi belajar bab ini dari awal

latihan

ayo kerjakan pada buku tugasmu

◆ *mari pilih jawaban yang tepat*

1 kuku jari kaki ada ....
a lima b sepuluh c dua puluh

2 kuku jari tangan harus bersih dan ....
a pendek b panjang c dikutek

Di unduh dari : Bukupaket.com

3 menjaga kebersihan diri itu ... penting
a sedikit b tidak c sangat
4 kuku jari yang panjang harus ....
a dipotong b dihias c dibiarkan
5 kulit badan dibersihkan dengan ....
a dibasuh b dilap c mandi
6 agar bersih kita keramas pakai ....
a detergen b sampo c sabun
7 habis mandi badan terasa ....
a pegal b segar c sakit
8 manfaat imunisasi untuk ... tubuh
a kebersihan b kekebalan c keindahan
9 imunisasi tt agar kebal dari penyakit ....
a cacar b tuberkulosis c tetanus
10 imunisasi diberikan dengan disuntikkan dan ....
a diteteskan b diminum c dioleskan

◆ *mari menjawab pertanyaan dengan tepat*

1 bagaimana cara menjaga kebersihan kuku
2 bagaimana cara menjaga kesehatan kulit
3 apa akibat tidak menjaga kebersihan kulit kepala
4 mengapa kita harus diimunisasi
5 penyakit apa yang bisa dicegah dengan imunisasi

◆ *mari praktikkan kegiatan berikut*

bawalah alat pemotong kuku atau gunting kecil
praktikkan cara memotong kuku di sekolah
lakukan dengan pengawasan dan bimbingan gurumu

Di unduh dari : Bukupaket.com