

działalność promieni słonecznych wpływają kurcy-  
stnie na nerwy i skłonią krew.  
Ręce, twarz i szyja trzeba myć codziennie. Ręce myć  
częściej. Ręce po tydzień powinny być czyste i wy-  
myć całą skórę, a bieliznę zmienić na czystą.

### Hygieny porzeczki i płotów.

Włosy nie myć i nie przetrzeć i długie ulegają splątaniu  
tworząc tzw. potłucz. Głowa trzeba myć, tylko po wyony-  
ciu dobrze wysuszyć. Niedostatecznie dbanie o  
czyszczenie skóry, niepoprawne porzeczki, /włosy/ /wywołują/  
zapalenie skóry, wyprysk, wrzody, /człowiek/ /zawrzone/  
dnaję, się powodując zmianę drobną na skórze i  
opryszczkę, podrażnienie skóry, gromadzenie ich zapalenie  
i łupież. Porzeczki obcina się ostrym nożem z brzo-  
woteczki do nocy.

### Porzeczki skóry

Skóra składa się z naskórka i właściwej skóry. W niej  
znajdują się liczne gruczoły potne tworzące jąko-  
ter naskórka, gruczoły łojowe, nerwy czuciowe i nerwy ruchowe.

### Właściwości fizjologiczne skóry;

Gruczoły potne wydzielają pot, który stale ułatwia się  
z powierzchni skóry, a przez to ochładza się ciało.

Skóra z tego że skóra jest naczyniami, wyodrębnionym

Gruczoły łojowe /łójowe/ /wydzielają/ tłuszcz

potny naczynia skóry i skórę do przetrwania, naskórka

Skóra posiada włosy, wyrostki z brzośnek włosów  
otaczających gruczoły łojowe.

Porzeczki brzośnek na skórze tworzą na

Hydratacji skóry i kur

porzeczki skóry woskowy przesłonięte podobne tej tłuszczu podob-  
nie ulegają rozkładowi, co powoduje nieprzyjemny zapach

i utrudnia fizjologiczną działalność skóry.

Do tego przez to powstaje brzośnek i wirus zapalenia skóry  
Uważać można przez mycie skóry skórą i porzeczki.

uważać i myć. Brzośnek, nożytki, nożyce, nożyce, nożyce  
naszego

### Hygieny odzieży i obuwia.

Odzież powinna być z tkaniny przewiewnej ciepła, powinna  
na powierzchni odzieży mieć i powinna być czysta, porządku  
porządku, t.j. możliwie dużo zawierająca w sobie  
porządku, dalej powinna być czysta i miękka, powinna być  
czysta, jak to czynią, n.p. wysokie koturny, pasy  
gorszy, podwójne i t.p.

Co do obuwia, powinno być wygodne do stopy, nie  
powinno uciskać, zniekształcać palców, obcas niskie,  
a podszew gładką i miłą i czystą.

### Szkolnictwo nieodpowiedniej odzieży i obuwia

Przerzucenie się, lub przegrzewanie. Bieleń, czarna  
włosy, zniekształcają skórę i wtrącają odzież i wtrącają wtrącają

### Hygieniczne utrzymywanie odzieży;

porzeczki i bielizny osobiste;

Odzież powinna być odpowiednio posprządana na ubrania  
w szafie, w szafie może być wtrącają wtrącają wtrącają  
fajki suchymi. Bielizna osobista brzośnek na nocy,  
lub w domu na szafie w miejscu suchym i prze-  
wiewnym. Posiada szafy odzieży wtrącają, bieli-  
znu i posiedzieć zniekształcają.

### Hygieny C. D.

Hygieny formy ustny. Hygieny ustnej zjawiają-  
się zębny, język i gruczoły. Zębny zjawiają się  
zębny zębny zębny, ale zębny zębny i jest zębny-  
zębny, który wypływa się w 6 miesięcy życia, do  
końca zębny roku. Zębny zębny zębny około 7 roku  
życia, a na ich miejsce wypływa zębny zębny, który  
jest 32 t.j. po 16 w każdej szczęce, młoty i siekacze