



Les règles d'hygiène corporelle en CE2 : leçon, exercices et évaluation

CE2

Difficulté ★★★



30 min

Objectif : Les règles d'hygiène corporelle

Fiche complète + corrigé

Compétence visée (programme) : Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie



Nino te résume l'essentiel

- Pour rester propre, lave ton corps, tes mains et tes dents chaque jour.
- Des mains propres évitent de déposer des saletés sur la nourriture, les objets et ton visage.
- Nino te le rappelle : de petits gestes réguliers aident ton corps à rester en forme.

La leçon

Prendre soin de son corps

L'hygiène corporelle, ce sont les gestes qui permettent de garder ton corps propre. Ces gestes t'aident à te sentir bien. Ils enlèvent la transpiration, la poussière et les saletés. Ils limitent aussi le passage de petits êtres vivants trop petits pour être vus à l'œil nu. On les appelle des microbes. Certains microbes peuvent rendre malade. Ton corps rencontre des saletés à l'école, dans la cour, dans le bus, au parc ou à la maison. Tu peux en avoir sur les mains après avoir caressé un animal, joué au ballon ou utilisé les toilettes. Tu n'as pas besoin d'avoir les mains visiblement sales pour les laver. Prendre soin de toi ne veut pas dire être parfait. Cela veut dire faire des gestes simples, souvent, avec attention. Nino le renard explore les chemins boueux. Il sait qu'après une aventure, un bon lavage est utile.

Un mot à connaître

L'hygiène, c'est l'ensemble des habitudes qui permettent de garder son corps et ses affaires propres. Se laver, se brosser les dents, mettre des vêtements propres et couper ses ongles sont des gestes d'hygiène.

Laver ses mains au bon moment

Les mains touchent beaucoup de choses. Elles ouvrent les portes. Elles tiennent les crayons. Elles ramassent une balle. Elles portent parfois la nourriture à la bouche. Lave-toi les mains avant de manger. Lave-toi les mains aussi après être allé aux toilettes. Fais-le après avoir joué dehors, après avoir touché un animal et après t'être mouché. Si tu aides à préparer un gâteau, lave-toi les mains avant de commencer. Quand tu tousses ou éternues, protège ta bouche et ton nez avec ton coude. Si tu utilises un mouchoir, jette-le puis lave-toi les mains. À l'école, suis les consignes de l'adulte si tu n'as pas accès tout de suite à un lavabo. Dès que tu peux, va te laver les mains.

Les étapes d'un bon lavage des mains

- Mouille tes mains avec de l'eau.
- Prends du savon.
- Frotte tes paumes l'une contre l'autre.
- Frotte le dessus de tes mains et entre tes doigts.
- N'oublie pas tes pouces et le bout de tes doigts.
- Rince bien avec de l'eau.
- Sèche tes mains avec une serviette propre ou un essuie-mains.



■ Attention piège !

Passer ses mains très vite sous l'eau ne suffit pas toujours. Le savon et le frottement sont importants. Frotte toutes les parties de tes mains avant de les rincer.

■ Se laver le corps

Chaque jour, lave les parties de ton corps qui transpirent ou qui se salissent facilement. Lave ton visage, tes mains, tes aisselles, tes pieds et les parties intimes. Utilise de l'eau et du savon adapté à ton corps. Rince-toi bien. Sèche-toi avec une serviette propre. Après le sport, une séance de piscine ou un jeu très actif dans la cour, tu peux transpirer davantage. Dans ce cas, lave-toi dès que possible. Tes pieds ont aussi besoin d'attention. Ils restent longtemps dans les chaussettes et les chaussures. Lave-les puis sèche bien entre les orteils. Change de sous-vêtements et de chaussettes chaque jour. Mets des vêtements propres quand les vêtements sont sales ou ont beaucoup servi. Range ton linge sale dans le panier prévu à la maison. Un vêtement propre ne se partage pas comme un ballon ou un livre.

■ Des gestes utiles dans la journée

Moment	Geste d'hygiène	Pourquoi le faire ?
Avant le goûter	Lave tes mains avec du savon.	Tu évites de mettre des saletés sur ta nourriture.
Après les toilettes	Lave et sèche tes mains.	Tes mains redeviennent propres avant de toucher des objets.
Après le sport	Lave ton corps ou au moins les zones qui ont transpiré.	Tu enlèves la transpiration et tu te sens frais.
Le matin et le soir	Brosse-toi les dents.	Tu enlèves une partie des restes de nourriture sur tes dents.
Quand tes ongles sont longs	Demande à un adulte de t'aider à les couper.	Les saletés peuvent rester plus facilement sous les ongles longs.

■ Protéger ses dents

Tes dents servent à croquer une pomme, mâcher ton repas et parler clairement. Elles ont besoin d'être nettoyées chaque jour. Brosse-toi les dents le matin et le soir, avec une brosse à dents et du dentifrice. Mets une petite quantité de dentifrice. Brosse doucement les dents du haut, les dents du bas et les dents du fond. Passe aussi sur le côté des dents qui touche ta langue. Ne prête pas ta brosse à dents. Elle est personnelle, comme ta brosse à cheveux. Après le brossage, rince ta bouche si c'est la consigne donnée par l'adulte qui t'accompagne. Range ta brosse à dents proprement. Si elle tombe par terre ou semble sale, préviens un adulte. Les aliments très sucrés ne sont pas interdits à tout jamais, mais il est important de ne pas en manger sans arrêt dans la journée. Après un goûter, boire de l'eau est une bonne habitude.

■ Le tuyau de Nino

Pour ne pas oublier tes dents, pense à deux moments fixes : après le petit déjeuner et avant de dormir. Quand une habitude revient chaque jour, elle devient plus facile.

■ Des ongles, des cheveux et un nez propres

Regarde tes ongles régulièrement. Des saletés peuvent se cacher dessous, surtout après les jeux dehors. Lave-les bien quand tu te laves les mains. S'ils sont trop longs, demande à un adulte de les couper. Ne ronge pas tes ongles. Tes doigts peuvent porter des saletés vers ta bouche. Tes cheveux peuvent être lavés régulièrement avec l'aide d'un adulte si besoin. Brosse-les pour enlever les nœuds. Utilise ta propre brosse ou ton propre peigne. Ne partage pas les bonnets, les barrettes, les élastiques ou les brosses. Si ton nez coule, utilise un mouchoir propre. Jette-le après usage. Ne garde pas un mouchoir sale dans ta poche. Lave-toi

ensuite les mains. Ces gestes sont simples, mais ils protègent aussi les personnes qui vivent ou travaillent avec toi.

Les objets personnels à ne pas prêter

- Ta brosse à dents.
- Ta brosse à cheveux ou ton peigne.
- Ta serviette de toilette.
- Ton mouchoir.
- Tes sous-vêtements.
- Ton gant de toilette.

Être propre à l'école et à la maison

L'hygiène concerne ton corps, mais aussi tes habitudes autour de toi. Mets un mouchoir dans ta poche ou dans ton cartable. Utilise la poubelle pour les mouchoirs, les emballages et les petits déchets. Garde ton verre, ta gourde et tes couverts pour toi. À la cantine, ne bois pas dans le verre d'un camarade. À la maison, aide à garder la salle de bain rangée. Pose ta serviette à sa place pour qu'elle puisse sécher. Une serviette humide laissée en boule reste mouillée plus longtemps. Quand tu te laves, ferme le robinet pendant que tu te savonnes si l'eau n'est pas utile. Tu prends soin de ton corps et tu évites de gaspiller l'eau. Si tu as une question sur un produit, une douche ou tes dents, parle à un adulte de confiance. Demander de l'aide est une bonne idée.

La règle à retenir

Lave tes mains quand elles ont pu toucher des saletés, surtout avant de manger et après les toilettes.
Brosse-toi les dents matin et soir. Lave ton corps régulièrement et mets du linge propre.

Construire ses habitudes

Une bonne habitude est un geste que tu fais souvent sans l'oublier. Prépare tes affaires à des endroits faciles à trouver. Pose ta brosse à dents dans son gobelet. Range le savon près du lavabo. Mets les vêtements propres dans ton armoire. Avant de partir à l'école, vérifie que tu as un mouchoir. Le soir, pense à ton brossage avant de lire une histoire ou de dormir. Tu peux aussi faire une petite liste avec un adulte : mains, dents, corps, linge, ongles. Coche ce que tu as fait. Petit à petit, tu auras moins besoin de la liste. Nino dit que les explorateurs préparent leur sac avant de partir. Toi aussi, prépare tes gestes d'hygiène pour te sentir prêt chaque jour.

Exemples résolus

Avant le goûter

Énoncé. Lina revient de la récréation. Elle a joué dans le sable. Le goûter commence. Que doit-elle faire ?

1. Lina a touché le sable pendant la récréation.
2. Elle va maintenant toucher et manger sa nourriture.
3. Elle se lave les mains avec de l'eau et du savon.
4. Elle frotte, rince puis sèche ses mains.

Résultat : Lina peut prendre son goûter avec des mains propres.

Après le sport

Énoncé. Adam a couru longtemps pendant le sport. Son tee-shirt est humide de transpiration. Que peut-il faire en rentrant ?

1. Adam remarque qu'il a beaucoup transpiré.
2. Il enlève ses vêtements sales et les met dans le panier de linge sale.

3. Il se lave le corps avec de l'eau et du savon.
4. Il se sèche et met des sous-vêtements et des vêtements propres.

Résultat : Adam enlève la transpiration et se sent propre.

Le mouchoir utilisé

Énoncé. Maya s'est mouchée avec un mouchoir. Elle veut ensuite reprendre son crayon. Que doit-elle faire ?

1. Le mouchoir a servi une fois.
2. Maya le jette dans une poubelle.
3. Elle se lave les mains ou les nettoie selon les consignes de l'adulte.
4. Elle peut ensuite reprendre son travail.

Résultat : Maya évite de laisser des saletés sur son crayon et son cahier.

Les tuyaux de Nino



Le tuyau de Nino : la chanson des mains

Pendant que tu te savonnes les mains, chante doucement une petite chanson. Cela t'aide à frotter assez longtemps sans oublier tes doigts.



Le tuyau de Nino : les deux rendez-vous des dents

Associe le brossage à deux moments fixes : après le petit déjeuner et avant de dormir. Tes dents auront leurs rendez-vous chaque jour.



Le tuyau de Nino : le panier du soir

Avant de dormir, mets tes vêtements sales dans le panier. Le matin, tu retrouveras plus facilement des vêtements propres.

Erreurs fréquentes

Erreur à éviter	Pourquoi	Le bon réflexe
Je rince mes mains très vite sans savon.	L'eau seule n'enlève pas toujours bien les saletés sur toutes les parties des mains.	Utilise du savon et frotte les paumes, les doigts, les pouces et le dessus des mains.
Je prête ma brosse à dents à mon frère ou à ma sœur.	La brosse à dents est un objet personnel qui va dans la bouche.	Garde ta brosse à dents pour toi et range-la à sa place.
Je garde un mouchoir sale dans ma poche.	Le mouchoir déjà utilisé peut salir tes mains et tes affaires.	Jette le mouchoir après usage et lave-toi les mains.

Mes exercices

1 Les bons gestes ★★★

Coche les gestes qui aident à garder ton corps propre.

1. Avant de manger une tartine.
2. Après avoir utilisé un mouchoir.
3. Pour ma brosse à dents.

2 Vrai ou faux ? ★★★

Écris vrai ou faux.

1. Je dois me laver les mains après les toilettes.
2. Je peux partager mon mouchoir avec un camarade.
3. Je dois me brosser les dents le matin et le soir.
4. Je n'ai pas besoin de sécher mes mains après les avoir lavées.

3 Les mots manquants ★★★

Complète chaque phrase avec le bon mot : savon, dents, mouchoir, propres.

1. Avant le repas, je lave mes mains avec du ____.
2. Le matin et le soir, je brosse mes ____.
3. Après m'être mouché, je jette mon ____.
4. Après la douche, je mets des vêtements ____.

4 Dans le bon ordre ★★★

Range les étapes du lavage des mains dans l'ordre.

1. À ranger : rincer, mouiller les mains, sécher les mains, frotter avec du savon.

5 Relie le moment au bon geste ★★★

Relie chaque situation au geste qui convient.

1. Après avoir joué avec le chien.
2. Après le brossage des dents.
3. Après une séance de sport très active.
4. Quand mes ongles sont trop longs.

6 Une journée bien propre ★★★

Complète le tableau avec le geste d'hygiène qui convient.

1. Avant le petit déjeuner : ____.
2. Après les toilettes : ____.
3. Avant de dormir : ____.

7 Que ferais-tu ? ★★★

Écris la bonne action et explique pourquoi.

Tu viens de tousser dans tes mains et tu veux prendre le cahier d'un camarade.

Ton camarade te demande de lui prêter ta brosse à dents pendant une sortie.

8 Les conseils de Nino ★★★

Écris trois conseils d'hygiène pour Nino avant son aventure.

Nino part jouer dehors, pique-niquer puis dormir chez son cousin.

Évaluation

Réponds avec soin. Relis chaque situation avant d'écrire.

Barème : 20 points

1. Cite deux moments où tu dois te laver les mains. / 4
2. Remets dans l'ordre : sécher, frotter avec du savon, rincer, mouiller. / 4
3. Explique pourquoi tu ne dois pas prêter ta brosse à dents. / 3
4. Écris les deux moments de la journée où tu dois te brosser les dents. / 3
5. Que fais-tu après t'être mouché ? / 3
6. Après le sport, ton tee-shirt est humide. Écris deux gestes utiles. / 3

Quiz de révision

1. Quand faut-il se laver les mains ?

- A) Avant de manger B) Seulement le dimanche C) Uniquement quand il pleut
D) Après avoir dormi seulement

2. Quel objet ne doit pas être partagé ?

- A) Un livre B) Un ballon C) Une brosse à dents D) Une règle

3. Que fais-tu après avoir utilisé un mouchoir ?

- A) Je le donne à un camarade B) Je le jette puis je lave mes mains C) Je le pose sur la table
D) Je le garde dans ma bouche

4. Quel est le bon ordre pour les mains ?

- A) Sécher, savonner, mouiller, rincer B) Rincer, sécher, mouiller, savonner
C) Mouiller, savonner et frotter, rincer, sécher D) Savonner, sécher, mouiller, ranger

5. Quand dois-tu te brosser les dents ?

- A) Le matin et le soir B) Une fois par mois C) Seulement après le sport D) Seulement à l'école

6. Pourquoi faut-il couper les ongles trop longs ?

- A) Pour changer la couleur des doigts B) Parce que des saletés peuvent rester dessous
C) Pour écrire plus vite D) Pour ne plus laver ses mains

7. Que peux-tu faire après une activité où tu as beaucoup transpiré ?

- A) Mettre un vêtement sale dans l'armoire B) Prêter ma serviette
C) Me laver dès que possible et mettre du linge propre D) Ne rien faire pendant plusieurs jours

8. Où jettes-tu un mouchoir utilisé ?

- A) Dans une poubelle B) Sous la table C) Dans le cartable d'un camarade D) Dans mon verre

Guide pour les parents

Accompagnez l'enfant avec des gestes simples et réguliers. Montrez les étapes, puis laissez-le faire seul de plus en plus souvent.

- Placez le savon, la serviette et la brosse à dents à une hauteur facile à atteindre.
- Demandez à l'enfant de vous expliquer les étapes du lavage des mains avec ses propres mots.
- Installez deux moments calmes pour le brossage des dents : le matin et le soir.
- Rappelez sans gronder : une habitude s'apprend petit à petit.

Temps conseillé : ~10 min.

Questions fréquentes

Q. Pourquoi faut-il se laver les mains avant de manger ?

R. Parce que les mains ont pu toucher des saletés. Les laver évite d'en déposer sur la nourriture.

Q. Dois-je laver mes mains même si elles ne semblent pas sales ?

R. Oui, surtout avant de manger et après les toilettes. Certaines saletés sont trop petites pour être vues.

Q. Puis-je prêter ma brosse à dents ?

R. Non. Ta brosse à dents est personnelle et ne doit pas être partagée.

Q. Que faire après m'être mouché ?

R. Jette ton mouchoir dans une poubelle, puis lave-toi les mains.

Corrigé

Exercice 1 : Les bons gestes

1. Je me lave les mains. : *Mes mains peuvent avoir touché des saletés.*
2. Je jette le mouchoir et je me lave les mains. : *Le mouchoir utilisé peut salir mes mains.*
3. Je la garde pour moi. : *Une brosse à dents est personnelle.*

Exercice 2 : Vrai ou faux ?

1. Vrai. : *C'est un moment important pour laver ses mains.*
2. Faux. : *Un mouchoir est personnel.*
3. Vrai. : *Le brossage nettoie les dents chaque jour.*
4. Faux. : *Il faut sécher ses mains avec une serviette propre ou un essuie-mains.*

Exercice 3 : Les mots manquants

1. savon : *Le savon aide à enlever les saletés.*
2. dents : *La brosse à dents sert à nettoyer les dents.*
3. mouchoir : *Un mouchoir utilisé doit aller à la poubelle.*
4. propres : *Les vêtements propres aident à se sentir bien.*

Exercice 4 : Dans le bon ordre

1. Mouiller les mains. 2. Frotter avec du savon. 3. Rincer. 4. Sécher les mains. : *Le savon agit pendant le frottement avant le rinçage.*

Exercice 5 : Relie le moment au bon geste

1. Je me lave les mains. : *Mes mains ont touché un animal.*
2. Je range ma brosse à dents à sa place. : *La brosse doit rester propre et personnelle.*
3. Je me lave le corps dès que possible et je mets du linge propre. : *Le corps a pu beaucoup transpirer.*
4. Je demande à un adulte de m'aider à les couper. : *Les saletés peuvent rester sous les ongles longs.*

Exercice 6 : Une journée bien propre

1. Je me lave les mains si besoin et je me brosse les dents après le petit déjeuner. : *Le brossage se fait après avoir mangé.*
2. Je me lave les mains avec de l'eau et du savon. : *C'est une règle importante d'hygiène.*
3. Je me brosse les dents. : *Le brossage du soir nettoie les dents avant la nuit.*

Exercice 7 : Que ferais-tu ?

1. Réponse attendue : « Je me lave les mains avant de prendre le cahier, car mes mains peuvent être sales après avoir toussé. » : *Il faut agir puis donner une raison.*
2. Réponse attendue : « Je ne prête pas ma brosse à dents, car c'est un objet personnel qui va dans la bouche. » : *La brosse à dents ne se partage pas.*

Exercice 8 : Les conseils de Nino

1. Réponse attendue : trois conseils parmi les suivants : « Lave-toi les mains avant le pique-nique. », « Lave-toi les mains après avoir joué dehors. », « Brosse-toi les dents avant de dormir. », « Garde ta brosse à dents et ta serviette pour toi. » : *Chaque conseil doit être clair et adapté à la situation.*

Évaluation : corrigé

1. Réponse attendue : avant de manger et après les toilettes. D'autres réponses possibles : après avoir joué dehors, après avoir touché un animal ou après s'être mouché. / 4
2. Mouiller, frotter avec du savon, rincer, sécher. / 4
3. Phrase attendue : « Je ne dois pas prêter ma brosse à dents, car c'est un objet personnel qui va dans la bouche. » / 3
4. Le matin après le petit déjeuner et le soir avant de dormir. / 3
5. Je jette le mouchoir dans une poubelle, puis je me lave les mains. / 3
6. Réponse attendue : se laver le corps dès que possible et mettre des vêtements propres. Mettre les vêtements sales dans le panier est aussi accepté. / 3

Quiz : réponses

1. A) Avant de manger : *Il faut se laver les mains avant de manger.*
2. C) Une brosse à dents : *La brosse à dents est un objet personnel.*

3. **B) Je le jette puis je lave mes mains** : *Un mouchoir utilisé va à la poubelle.*
4. **C) Mouiller, savonner et frotter, rincer, sécher** : *Il faut mouiller, frotter avec du savon, rincer puis sécher.*
5. **A) Le matin et le soir** : *Les dents se brossent le matin et le soir.*
6. **B) Parce que des saletés peuvent rester dessous** : *Les saletés peuvent plus facilement rester sous des ongles longs.*
7. **C) Me laver dès que possible et mettre du linge propre** : *Se laver et mettre du linge propre aide à enlever la transpiration.*
8. **A) Dans une poubelle** : *Un mouchoir utilisé doit être jeté dans une poubelle.*

Pour aller plus loin sur lecons-ce2.fr

- › **Toutes les fiches de Questionner le monde CE2** · [/questionner-le-monde-ce2/](https://lecons-ce2.fr/questionner-le-monde-ce2/)
- › **Animal, végétal, minéral ou fabriqué en CE2** · [/questionner-le-monde-ce2/le-vivant-ce2/animal-vegetal-mineral-ou-fabrique/](https://lecons-ce2.fr/questionner-le-monde-ce2/le-vivant-ce2/animal-vegetal-mineral-ou-fabrique/)
- › **vivant en CE2** · [/questionner-le-monde-ce2/vivant/](https://lecons-ce2.fr/questionner-le-monde-ce2/vivant/)