

Kuinka monta kertaa viikossa?

HYGIENIA

Pidä kirjaa kuinka monta kertaa viikossa, teet seuraavat hygieniaan liittyvät toimet. Laita ruutuun viiva, joka kerta kun teet kyseisen toimen.

Pesen hampaat



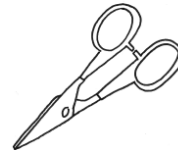
Käytän rasvaa



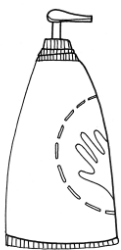
Käytän hammaslankaa



Leikkaan kynnet



Peseydyn suihkussa



Kampaan/harjaan tukan



Pesen tukan



Laitan deodoranttia

