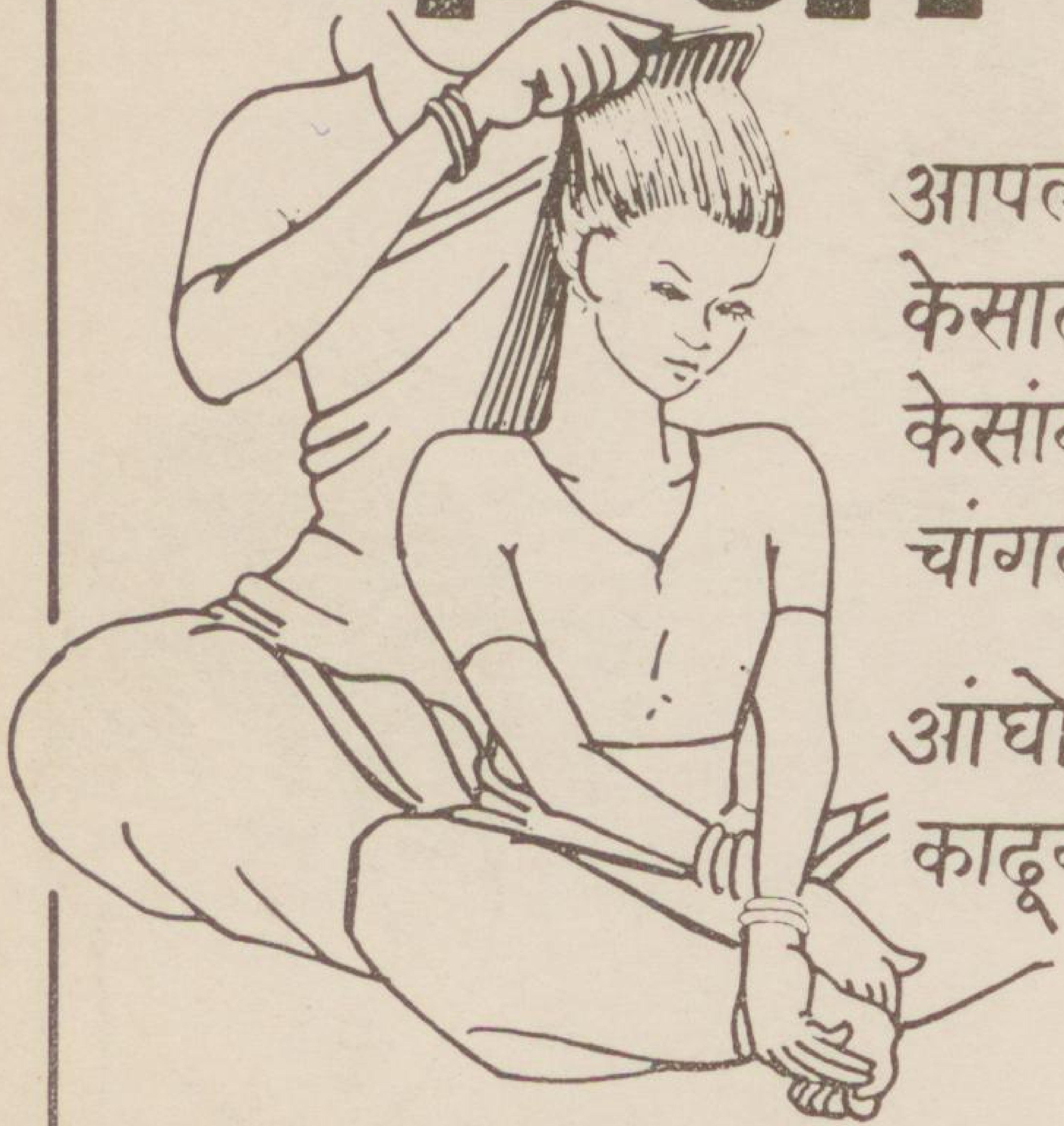
# केसांची स्वच्छता



आपल्याला घाम येतो. डोक्यातही घाम येतो.
केसात घाण अडकते, धूळ बसते.
केसांना तेल लावलेले असेल तर
चांगली चिकटून बसते.

आंघोळ करताना केसातली घाण
काढून टाकली पाहिजे.

© होमी भाभा विज्ञान शिक्षण केंद्र, मुंबई ४०० ००५
प्रकाशक: इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ एज्युकेशन
पुणे ४११ ०२९

केसांच्या बुडाशी घाण असते.
बोटांनी चोळून चोळून ती घाण काढावी लागते.
साबण किंवा शिकेकाई वापरली तर केस
स्वच्छ होतात, मऊ-मऊ होतात.

आंघोळीनंतर केस चोळून पुसा, कोरडे करा.
केस फणीने विंचरताना फणी पहा.
फणीच्या दातात घाण अडकलेली दिसते.

ही घाण कुठून आली?
ही आपल्या केसांतून आली.

फणीतील घाण काढून टाका.

स्वच्छ फणी वापरून केस स्वच्छ करा.

(3)

केसात घाण राहिली तर खाज सुटते.
घाण केसात उवा होतात.
उवा तुरूतुरू पळू लागल्या की त्यांचे पाय
कातडीत रुततात.
खूप खाज सुटते.

खाजवले तरी उवा मरत नाहीत.

उवा फार लहान असतात.
त्या औषध लावून माराव्या लागतात.

उवा एकाच्या डोक्यावरून दुसऱ्याच्या डोक्यावर उड्या मारतात.
एकाला उवा झाल्या की गावाला होतात.

म्हणून –

सगळ्यांनी रोज आंघोळ केली पाहिजे.
केस स्वच्छ धुतले पाहिजेत.
फणी स्वच्छ ठेवली पाहिजे.
वेळच्या वेळी केस कापले पाहिजेत.