

在日常生活中，細菌無處不在，所以保持個人衛生是必要的。以下我會從個人習慣、飲食衛生和環境清潔方面說明如何保持個人衛生。

首先，我們在個人衛生方面，要注意清潔。我們要勤洗手，如果我們不勤洗手，細菌就會在我們吃飯時進入我們的身體。因此，我們要確保清潔。在洗手時，要徹底清洗至少二十秒，這樣做才可以避免細菌、病毒進入液體。另外，我們生病時要佩戴口罩，避免傳染細菌。以上這些都是大家要留意的地方。

其次，我們在飲食衛生方面，也要講究衛生。平日要將食物徹底煮熟才進食；生肉、海鮮等如果未煮熟，容易引致肚痛、腹瀉，甚至出現食物中毒等情況。食物經過煮熟，可以消滅病菌，讓大家食得安心。同事，我們要避免進食過期食物，因為過期食物會因變質而產生毒素，進食會危害健康。

最後，我們在環境衛生方面，要保持整潔，養成良好的習慣。日常生活中，我們要勤打掃、注意室內通風，保持環境乾淨，可減少細菌及蚊蟲滋生，既可讓生活環境更舒適，亦可以減低生病的機會。

總而言之，我們要養成良好習慣，兼顧個人衛生、飲食安全同環境清潔，才可以讓我們遠離病菌，守護自身健康。