

李承哲 5D13 如何保持個人衛生

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、環境清潔方面說明。

首先，在個人習慣方面，我們要每天洗澡，只要在個人習慣方面保持衛生，就能擁有健康的身體。

其次，在飲食衛生方面，我們要保持廚具及餐具清潔和徹底煮熟食物，這樣便不會把細菌吃下肚。

最後，環境清潔方面，我們要勤打掃，這樣就能有個乾淨的居住環境。

總括而言，只要我們在個人習慣、飲食衛生和環境清潔方面保持衛生，就能有健康的身體。