

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、飲食衛生及環境清潔方面說明怎樣保持個人衛生。

我們要培養良好的個人衛生習慣：第一，我們要勤洗手，否則細菌會在手上滋生，容易開「病從口入」；第二，我們要每天洗澡；第三，如果生病要戴上口罩。要培養良好的個人習慣，其實並不困難，只要時刻警惕保持個人清潔，便能達成健康的目標。

其次，我們要保持良好飲食的衛生習慣，例如：要提防吃下不潔的食物、不要買沒有正確標籤的食物、不應該進食以變了色或過期的食品。否則我們不是食物中毒，就是腸胃不適，影響身體健康。

此外，環境清潔也是很重要的，我們要經常打開窗戶，保持室內空氣流通；還有可以使用風扇，加強室內空氣流通；以免在家中積聚濕氣而滋生病菌。

總括而言，要有良好的個人習慣、飲食衛生和環境清潔，就能保持健康的身體，便可以追尋你心目中的人生目標了。