

Mein erster Hygieneordner

Name: _____



8. Wenn ich krank bin ... bleib' ich zuhause und ruh' mich aus



- 1 Ich verschiebe Besuche von Freundinnen und Freunden, bis ich wieder gesund bin.
- 2 Beim Niesen und Husten halte ich Abstand zu anderen Menschen.
- 3 Für's Nase putzen verwende ich ein Papiertaschentuch und werfe es danach gleich in den Abfall.
- 4 Ich schließe vor dem Spülen den Klodeckel.
- 5 Nach dem Klo und vor dem Essen wasche ich meine Hände.
- 6 Ich nehme immer mein eigenes Handtuch.
- 7 Trinkglas, Essgeschirr und Besteck teile ich nicht mit anderen.
- 8 Ich mache mehrmals am Tag das Fenster auf und lasse frische Luft herein.



Warum?

Alle diese Maßnahmen verhindern, dass Krankmacher-Viren und Bakterien weiterverbreitet werden und deine Familie und deine Freundinnen und Freunde sich anstecken. Das Ausruhen hilft dir, schneller gesund zu werden.



Wie merke ich, dass ich eine Infektion habe?

Infektionen werden von Krankheitserregern wie Viren oder Bakterien verursacht. Wenn sie in unseren Körper gelangen, vermehren sie sich dort. Dann haben wir uns angesteckt. Oft haben wir dann nur ganz leichte Krankheitszeichen, die bald von alleine weggehen, z.B. einen leichten Schnupfen. Bei einer Infektion reagiert unser Körper deutlicher, und seine Abwehr macht sich je nach Erreger z.B. bemerkbar mit starkem Schnupfen, Husten, Halsweh, Kopfweh, Ohrenweh, Schmerzen beim Pipimachen, Durchfall und Erbrechen und/oder auch Fieber. Die Symptome können bei jedem etwas anders ausfallen.

Wann kann ich wieder in die Schule?

Oft bist du nach ein paar Tagen Ausruhen schon wieder fit und fieberfrei. Nach einem fieberfreien Tag kannst du meist wieder in die Schule, wenn es dir auch sonst wieder gut geht und du keine starken Symptome mehr hast. Bei einigen Infektionen muss das die Ärztin/der Arzt mitentscheiden.

Bei leichtem Schnupfen ohne Fieber kannst du übrigens weiterhin zur Schule gehen. Beachte aber die Hygieneregeln aus dem kleinen Hygieneordner, um zu verhindern, dass sich andere anstecken und vielleicht krank werden.



Deine Familie und deine Kinderärztin/dein Kinderarzt helfen dir, schnell wieder gesund zu werden. Viel trinken, am besten Wasser oder auch Tee, und viel ausruhen, ist eigentlich immer eine gute Idee. Für jeden Mensch und jede Krankheit gibt es aber unterschiedliche Mittel und Tipps, die helfen.

Recherchieren: nachforschen und sich informieren

Zum Beispiel in der Bibliothek oder in der Mediathek bzw. im Internet:

- Der Husten- und Schnupfencheck mit Checker Tobi [Checker Tobi hat eine Erkältung \(9.11.25\)](#)
- Hilfe, die Grippewelle kommt [zdf logo Grippe \(5.2.2026\)](#)
- Wie Bakterien und Viren krankmachen [Hygiene für Grundschul Kinder \(2021\)](#)

Reflektieren: nachdenken

Was hat dir geholfen, als du das letzte Mal krank warst? Worüber hast du dich gefreut? Hast du ein Lieblingsspiel, das du empfehlen kannst, wenn man krank ist?



pixabay.com