



Здоровье человека складывается в детстве. Организм ребенка пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия — благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.

Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит гигиеническому обучению и воспитанию.

Глубоко не правы те, кто считает, что сообщением детям гигиенических знаний и привитием им гигиенических навыков является уделом медицинских работников. Это прежде всего забота родителей.

Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней. Когда ребенок бегает, прыгает и ему становится жарко, то на его коже появляются капельки пота. Кроме того, на коже есть тонкий слой жира, кожного сала. Если её долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. Кожа становится грязной, грубой, перестает защищать тело. Поэтому за кожей необходимо ухаживать.

Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером.

Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелостей и потертостей, а также предрасполагает к грибковым заболеваниям. По этой причине не рекомендуется надевать и мерить чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки.



Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаляющее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.

Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья надеть чистое белье.

Особенно важно следить за чистотой рук. Ребенку нужно объяснить, что руками он берет различные предметы: карандаши, ручки, книги, тетради, мячи, игрушки, гладит животных (кошек, собак), берет за дверные ручки. Грязь, часто невидимая глазом, остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, яблоки, конфеты), то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения и перед сном. Совершенно недопустимо брать пальцы в рот.

Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение и поведение.

Самой распространенной болезнью зубов является кариес — разрушение зуба с образованием в нем полости. При этом возникает сильная боль от приема холодной или горячей, кислой или соленой пищи. Если такой зуб не запломбировать вначале заболевания, то внутри него развивается сложный воспалительный процесс с поражением зубного нерва, корня и надкостницы. Кариозные зубы, как и другие очаги хронического воспаления, могут быть причиной гайморита, тонзиллита, отита, менингита, а также ревматизма, бронхиальной астмы, болезней почек.



Как же сохранить зубы ребенка здоровыми? Детям нужно давать твердую пищу, чтобы для ее разжевывания потребовалась значительная работа зубов и челюстей с обеих сторон. Не старайтесь кормить детей с молочными зубами протертой пищей. Пусть грызут яблоки, репу, морковь. Энергичное жевание способствует нормальному развитию челюстей.

Родителям следует помнить, что уход за молочными зубами и их сохранение здоровыми до появления постоянных зубов также необходимы, как и уход за постоянными зубами, т.к. кариес молочных зубов вызывает разрушение постоянных.

Два раза в год обязательно посещать зубного врача.

С раннего детства необходимо приучать ребенка обязательно пользоваться носовым платком. Он должен знать, что при кашле и чихании из носоглотки выделяется большое количество микробов и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих. Платки должны быть чистыми. Менять их необходимо ежедневно. Не разрешайте детям вытирать нос пальцами, тереть руками глаза, брать пальцы в рот.

Старайтесь, чтобы Ваши дети не пили из стаканов или кружек, которыми пользовалось много людей. Обойдитесь разовыми стаканчиками, но если такой возможности нет, то вы всегда должны помнить, что общий стакан или кружку нужно хорошо вымыть, прежде чем пить из них. Не разрешайте ребенку навещать товарищей, заболевших инфекционными заболеваниями.

Очень важно следить за своевременным опорожнением кишечника и мочевого пузыря ребенка. Запоры и задержка мочи очень вредны и могут вызвать отравление организма.



Личная гигиена включает поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

Воздух жилого помещения быстро загрязняется. **Проветривание** позволяет **снизить загрязненность воздуха в 3-5 раз**. Оно должно производиться зимой не менее 3-х раз в день (утром, во время уборки и перед сном) продолжительностью не менее 30 минут.

Наиболее эффективно сквозное проветривание. Наиболее благоприятная температура в жилых помещениях **18⁰-20⁰С** и относительная влажность **30-60%**. Во избежание сырости следует избегать сушки белья в жилых помещениях. Уборка должна проводиться влажным способом (влажной тряпкой, щеткой) или с помощью пылесоса.



Обращаем внимание на то, что у ребенка должна быть **отдельная постель**, чистая и не слишком мягкая. Длина кровати должна быть на 15-25 см больше длины тела ребенка.

Каждый ребенок должен быть опрятным в одежде и обуви. **Придя с улицы, одежду надо снять, очистить от пыли при помощи платяной щетки и проветрить.** Далее переодеться в специальную чистую одежду для дома. Верхнюю одежду необходимо хранить изолированно в специальном месте (вешалка, шкаф и т.д.).

Совершенно недопустимо садиться и тем более ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь и класть домашних животных на постель. Для животных, содержащихся в доме, необходимо отводить специальное место, выделять посуду, расческу, подстилку.



Ребенок должен знать, что нельзя гладить и трогать бездомных и чужих кошек, и собак. При укусе животных срочно обращаться к врачу или к взрослому.

Большое значение имеет личный пример взрослых, которым дети обычно подражают.

Дети должны иметь возможность обращаться за разъяснениями при возникновении каких-либо вопросов к близким взрослым. Для этого необходимы дружба и откровенность с родителями.

Дети хорошо слушают рассказы, стихотворения, смотрят картинки, плакаты, с большим интересом воспринимают детские фильмы, постановки кукольного театра на гигиенические темы. Разнообразные игры, особенно с куклами, помогают воспитанию гигиенических навыков. Этому способствует и посильная помощь взрослым по хозяйству.

Детей знакомят с тем, какое значение имеют утренняя гимнастика и закаливающие процедуры для укрепления здоровья и хорошей работоспособности.

Только при повседневном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, т.е. перехода их в стойкие привычки.



Тираж 200 экз.

Щучинский зональный центр
гигиены и эпидемиологии

Личная гигиена детей дошкольного возраста

