

Правила личной гигиены в школе.

Уважаемые родители!

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ленинградской области в Бокситогорском районе рекомендует повторить с ребенком правила личной гигиены в школе

Почему это важно ?

Личная гигиена школьника - это правила, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка.

Их соблюдение защищает от множества проблем со здоровьем:

- инфекций верхних дыхательных путей;
- кожных заболеваний;
- кариеса;
- заболеваний десен и слизистой оболочки ротовой полости;
- воспалительных процессов мочеполовой системы;
- «болезней грязных рук» - ротавирусной инфекции, дизентерии.

• Личная гигиена влияет на иммунитет. Мытье рук, проветривание помещений, влажная уборка, прогулки на свежем воздухе, здоровое питание и достаточное количество сна делают организм ребенка менее восприимчивым к вирусам.

• Ученик должен выполнять все гигиенические процедуры самостоятельно. Это один из важных моментов в воспитании ребенка.

! Будьте здоровы и берегите детей



ПРАВИЛО № 1

Каждое утро умывать лицо, руки, шею, чистить зубы.

С 7-8 лет можно начинать ежедневно пользоваться зубной нитью. Умываться необходимо и после прогулки.

Вечером, перед сном, следует почистить зубы, принять водные процедуры и надеть чистое белье.



ПРАВИЛО № 2

Особого ухода требуют руки и ногти на пальцах рук и ног. , Для того, чтобы под длинными ногтями не скапливалась грязь, их необходимо аккуратно подстригать раз в две недели или чаще по необходимости.

Очень важно мыть руки перед едой, после какой-либо грязной работы, после посещения туалета, различных общественных мест, общения с животными.

Лучше всего мыть руки так:

- закатать рукава, взять мыло.
- смочить руки в теплой воде.
- хорошенько мылить руки в течение 25 секунд.
- промыть руки между пальцев, тыльную сторону ладоней, запястья и под ногтями.
- ополоснуть руки в теплой проточной воде.
- хорошо просушить руки полотенцем.



ПРАВИЛО № 3

В школе особое внимание уделяют внешнему виду, поэтому важно следить не только за чистотой тела и волос, но и за опрятностью одежды и обуви. Школьник должен сам ежедневно мыть обувь, складывать грязную одежду в корзину для белья и при необходимости чистить верхнюю одежду и низ брюк щёткой. Дети часто меняются головными уборами, делятся едой и напитками. Проговорите с ребенком и эти моменты.

- Нельзя надевать чужие шапки или одалживать свой головной убор товарищам — это важно для профилактики педикулеза.
- Пить нужно только из своей кружки или бутылки для воды.
- Фрукты и овощи нужно тщательно промыть под проточной водой.
- Нельзя пить воду из-под крана, лучше носить в рюкзаке бутылку с чистой питьевой водой.



ПРАВИЛО № 4

Повторите с ребенком респираторный этикет.

Научите детей прикрывать рот, когда они кашляют или чихают, можно чихать в салфетку или сгиб локтя, а затем мыть руки.

Это не облегчит симптомы, но предотвратит распространение инфекции.



ПРАВИЛО № 5

В школьном возрасте дети часто остаются дома одни. Научите ребенка регулярно проветривать свою комнату и чередовать труд и отдых.

Гигиена питания также важна для школьника. Договоритесь с ребенком о том, что нельзя пропускать основные приемы пищи или заменять их вредными перекусами.

Следите, чтобы дома всегда были свежие фрукты, сухофрукты, орехи и несладкие крекеры, чтобы в случае необходимости ребенок мог перекусить.