

Гигиена для школьников





Чистые руки и ногти

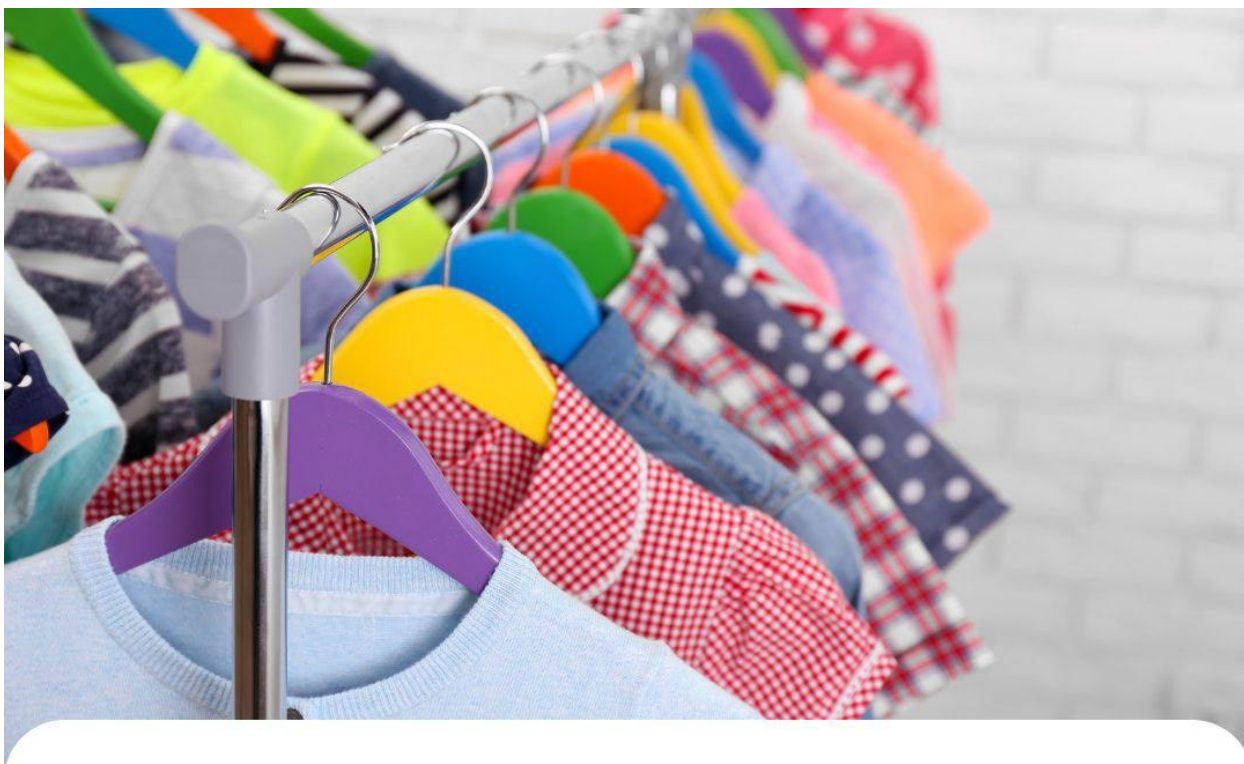
Для школьной гигиены важно содержать ногти на пальцах рук и ног в чистоте. Ведь длинные и грязные ногти могут поцарапать другого ребенка в процессе игры. А длинные ногти на ногах могут привести к деформациям пальцев и увеличивают вероятность грибковых инфекций.



Чистка зубов

Минимум 2 раза в день. Уход за своими зубами – не только важный процесс для здоровья рта, но еще и правило хорошего тона, демонстрирующее уважение к окружающим.





Уход за одеждой и внешним видом

Каждому ребенку школьного возраста очень важно научиться быть опрятным и ухаживать за своими обувью и одеждой, уметь пользоваться щеткой для обуви, снимать грязную одежду и складывать ее в специальную корзину для грязного белья каждый день после школы.



Школьный туалет

Смывать за собой, стараться не разбрызгивать воду в умывальнике, не бросать туалетную бумагу на пол и обязательно тщательно мыть руки – этим правилам личной гигиены важно научить ребенка дома.