

Консультация для родителей "Гигиена кожи, одежды и обуви детей"

Слово «гигиена» произошло от греческого hygienos, что означает «приносящий здоровье».

Определений "Гигиене" очень много, но, пожалуй, все они означают одно: *гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека.*

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!

Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на

производстве.

В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода.

Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов).



Гигиена кожи - это основа личной гигиены. Чтобы кожа была молодой и красивой, нужно правильно и регулярно ухаживать за ней.

Формирование санитарной культуры ребенка начинается с самого раннего возраста.

Гигиеническое воспитание заключается в первую очередь в обеспечении правильного гигиенического ухода за телом малыша.

Гигиенические мероприятия в течение дня проводятся многократно.

Повышенный контакт с предметами окружающей среды требует большого внимания к чистоте кожи и одежды.

Кожа выполняет разнообразные функции: от защитной до выделительной. Нормально выполнять свои функции может лишь здоровая чистая кожа. Поэтому уход за ней должен быть самый тщательный. Загрязненная кожа является хорошей средой

для питания и размножения бактерий.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

ВКЛЮЧАЕТ:



для питания и размножения бактерий.

Поэтому ссадины, потертости и лопнувшие водяные мозоли могут привести к воспалению. Чистота кожи помогает сохранять ее бактерицидные свойства, упругость и эластичность.

Утренняя водная процедура (душ, обливание или обтирание) способствует очищению кожи, но не может заменить общую гигиеническую ванну.

Ежевечернее купание пойдет только на пользу ребенку. При кожных высыпаниях экзематозного типа частые водные процедуры не показаны (могут вызвать обострение). Водные процедуры утренние и вечерние не исключают обливание ног, так как это не только гигиеническая, но и закаливающая процедура.



Профилактика кожных болезней заключается в соблюдении элементарных санитарно-гигиенических мероприятий, проводимых как в учебных заведениях, так и по месту

жительства детей. Необходимо тщательно следить за санитарным состоянием помещений, бороться с пылью, грязью, обращать внимание на то, чтобы мебель и оборудование были гладкими и не повреждали кожу ребенка. Постоянно следует проводить беседы с родителями на санитарно-гигиенические темы.

С первых минут жизни ребенок постоянно соприкасается с вещами окружающего его нового мира. Это одежда, начиная с пеленок, подгузников, постельного белья (в последующем ее набор существенно расширяется), обувь. Взрослея, ребенок приобщается к миру игрушек и игр (в том числе электронных), детским книгам, в школьные годы — к учебникам и учебным пособиям, в это же время его окружают школьные принадлежности, включая технические средства обучения и персональные компьютеры. Мебель и различное оборудование также являются постоянными элементами окружающей ребенка среды — предметами обихода детей и подростков.

Основным гигиеническим требованием к предметам детского обихода является их безвредность для здоровья ребенка.

Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее. Нательное белье должно обеспечивать легкую смену воздуха под одеждой. Прилегающий к телу воздух содержит углекислый газ, испарение продуктов жизнедеятельности сальных и потовых желез.



Здоровый ребенок с нормальной кожей должен принимать ванну или душ каждый день.

Хорошая воздухопроницаемость и гигроскопичность нижнего белья содействует газообмену, удалению избытка вредных паров, поддержанию постоянной температуры тела.

Регулярная смена белья из хлопчатобумажной ткани способствует кожному дыханию и хорошему состоянию кожного покрова.

- ✚ Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день.
- ✚ Носки, гольфы, чулки, колготки меняются ежедневно.
- ✚ Одежду необходимо регулярно стирать.
- ✚ Недопустимо ношение чужой одежды и обуви.
- ✚ Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям.
- ✚ Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей.
- ✚ Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать размеру ребенка.
- ✚ Детская одежда должна хорошо и легко стираться, чтобы ребенок не боялся испачкаться.

Одежду малышей ясельного, как впрочем, и дошкольного, возраста не рекомендуется стирать синтетическими стиральными порошками, которые трудно выполаскиваются и могут стать причиной различных заболеваний кожи детей аллергического характера. Лучше использовать для стирки обычное хозяйственной мыло.



Детское белье, даже постельное, не стоит крахмалить, так как оно становится жестким, менее воздухопроницаемым и гигроскопичным.

Всю одежду необходимо гладить!!!!

Одежда детей по своей конструкции и физико-гигиеническим показателям материалов должна соответствовать возрастным анатомо-физиологическим особенностям, виду деятельности и метеорологическим условиям; не препятствовать быстрому и легкому надеванию и снятию, способствовать воспитанию эстетического вкуса ребенка.

Обувь является составной частью комплекта одежды. Она защищает организм от охлаждения и перегревания, предохраняет стопу от механических повреждений, содействует мышцам и связкам в удержании свода стопы в нормальном положении, тем самым способствуя сохранению рессорной, амортизационной функции. Обувь определяет удобство

передвижения, влияет на двигательную активность детей, является причиной большого количества деформаций и заболеваний стоп.

Нежелательно, использование чужой обуви!!!

Официальная медицина против того, чтобы носить чужую обувь. Особенно на этом настаивают ортопеды. У каждого человека своя уникальная походка и его обувь максимально к ней приспособляется.



В результате обувь принимает форму стопы своего владельца. Чужому человеку она не только будет неудобной, но и может привести к искривлению и деформации ступни, или к болезням опорно-двигательного аппарата. **Ношение чужой обуви – это не только вредно для здоровья, но и очень негигиенично.**

На коже ступней находится огромное количество потных желез, поэтому даже в качественной кожаной обуви нога потеет. Кроме того, надевая чужую обувь, вы рискуете подхватить некоторые кожные болезни, например, грибок.

Для детей выпускаются различные виды обуви: круглосезонная, летняя, зимняя и весенне-осенняя; наряду с этим — повседневная, модельная, домашняя, дорожная, национальная, спортивная и др.

Ноги у ребенка растут быстро, поэтому нужно постоянно следить, не жмут ли ботинки или туфли.

Тесная и узкая обувь - это причина плоскостопия у детей. При покупке обувь следует примерять на обе ноги, в положении стоя, когда на стопу приходится нагрузка всей массы тела, при этом расстояние от пальцев стопы до носка должно быть 0,5-1 см - для свободного движения пальцев ног и возможности дальнейшего роста стопы.

С гигиенических позиций обувь должна:

Правильная обувь

- Широкий носок, обеспечивающий свободное расположение пальцев
- Жесткий задник, плотно охватывающий пятку
- Небольшой каблук
- Избегать «донашивания» чужой обуви, где уже сформирована разношенная колодка и распределены опорно-нагружаемые плоскости
- Для старших детей, подростков, взрослых необходимо обращать внимание на то, чтобы подошва ботинка была гнущейся для свободного движения и плавного переката стопы

MyShared

Требования к сменной обуви

- Сменная обувь должна иметь фиксированный задник, который позволяет прочно удерживать пяточную кость и предотвращает ее отклонение наружу.
- Обувь должна обеспечивать прочную фиксацию в носочной части. Открытый носок в сменной обуви не допускается.



✚ охранять организм ребенка от неблагоприятных метеорологических воздействий и механических повреждений;

✚ соответствовать анатомо-физиологическим особенностям организма ребенка, в первую очередь его стопы;

 обеспечивать благоприятный микроклимат вокруг стопы, способствовать поддержанию необходимого температурно-влажностного режима при любых микроклиматических условиях внешней среды.

Обувь после возвращения с улицы очищают специальной щеткой и просушивают.

Нельзя сушить обувь возле нагревательных приборов.

Стельки от обуви сушат отдельно.

После просушки обувь натирают кремом.