

Личная гигиена детей

Каждый ребенок должен неукоснительно соблюдать правила личной гигиены, поскольку их невыполнение может повлечь за собой неприятные последствия не только для самого ребенка, но и для окружающего его коллектива.

Дети еще в дошкольном возрасте легко усваивают элементарные требования гигиены. Их необходимо только повседневно закреплять. Под личной гигиеной следует понимать систему гигиенических мероприятий по уходу за телом, одеждой, обувью.

Родителям необходимо приучать детей к строгому соблюдению правил гигиены: ежедневно принимать душ и не реже 1 раза в неделю мыться с мылом и мочалкой. Регулярное и частое мытье тела не только удаляет с кожи грязь и различные микроорганизмы, но и очищает протоки сальных и потовых желез, улучшает кровообращение. Систематический уход за кожей делает ее более упругой, крепкой, эластичной. Кроме того, всех детей следует приучать мыть руки с мылом после каждого соприкосновения с грязными предметами, посещения туалета, особенно перед приемом пищи. Волосы необходимо ежедневно утром и вечером расчесывать. В особом уходе нуждается полость рта. Для маленьких детей это может быть только полоскание, для детей дошкольного и более старшего возраста - регулярная чистка зубов (утром и вечером перед сном), а также обязательное полоскание после каждого приема пищи. Для полоскания следует пользоваться теплой водой, чтобы не разрушить зубную эмаль. При этом каждому надо знать, что у него должны быть свои личные предметы туалета.

Одежда должна быть чистой и аккуратной и это является также необходимым требованием. Неудобная и грязная одежда стесняет движения ребенка, затрудняет дыхание, нередко служит причиной заболеваний. Обувь требует к себе такого же отношения. Она должна прежде всего быть по ноге, так как тесная и неудобная обувь способствует развитию плоскостопия, деформации костей стопы, вызывает сильную потливость и отрицательно сказывается на общем самочувствии и настроении ребенка. У детей надо воспитывать привычку аккуратно складывать свои вещи в определенном месте и определенном порядке.

Культурный человек обязан следить за своей внешностью, быть чистоплотным. Необходимо, чтобы дети строго соблюдали чистоту и порядок всюду: дома, в школе, во дворе, на улице и т.д. Их надо приучать бережно относиться к своим вещам, ко всему, что их окружает и что является достоянием народа. В нашей стране очень многое делается для повышения уровня жизни, укрепления здоровья народа. Однако необходимы еще и усилия каждого человека, направленные на сохранение своего собственного здоровья.

