

## Личная гигиена ребенка.



Гигиена — это область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры профилактики заболеваний обеспечения оптимальных условий существования, сохранения здоровья и продления жизни.

Для здоровья ребёнка и взрослого человека очень важно ежедневно умываться, мыть руки, лицо, шею, утром и вечером чистить зубы, мыть уши, а перед сном ежедневно мыть ноги. Раз в неделю надо мыться с мылом и горячей водой, и каждый день принимать душ или обмываться тёплой водой.

И взрослым и детям ежедневно необходимо проводить туалет наружных половых органов. Кожу после ополаскивания следует вытирать мягким полотенцем, специально для этого предназначенным.

Горячая вода очищает кожу от грязи, различных микроорганизмов, оседающих на ней из воздуха, очищает от продуктов распада выводные протоки сальных и потовых желёз, способствует лучшему обмену веществ, улучшает кровообращение.

Ребёнок должен иметь своё индивидуальное полотенце, зубную щётку, мыло, расчёску.

Большое значение имеет и правильный уход за волосами. Пыль, грязь, попадая на волосы, смешиваются с кожным салом, образуя корковый слой, который является благоприятной почвой для размножения микробов. Мыть голову рекомендуется не реже 1 раза в неделю горячей водой с мылом или шампунем.

### Советы родителям.

- Навыки ухода за своим телом детям следует начинать прививать с 2-5 лет. Очень важно научить ребёнка правильно умываться, мыть руки перед едой и при всяком их загрязнении (после работы с пластилином, после игры с песком, после общения с животными, после туалета и т.д.)
- Родители должны ежедневно осматривать кожу ребёнка, обращать внимание на небольшое покраснение или незначительную сыпь. В каждом таком случае ребёнка следует показать врачу.
- Если на коже ребёнка есть мелкие травмы (трещины, царапины, заусенцы, ссадины), их надо промыть кипячёной водой и смазать бриллиантовой зеленью. Кровоточащие ранки следует промыть дезинфицирующим раствором и заклеить пластырем.
- Следует помнить о том, что на грязной коже множество микробов, которые, попав с рук на пищевые продукты, а через них в организм, могут привести к серьёзному заболеванию.
- Ребёнку надо иметь своё полотенце для рук и для лица, а так же отдельное - для ног.
- Особое внимание надо обратить на ногти на руках и ногах. Их необходимо обстригать не реже 1 раза в 10 дней.
- Нательное и постельное бельё следует менять 1 раз в неделю.
- Чулки, носки, колготки следует менять 1 раз в два дня и не реже.
- Нижнее бельё (трусы) следует менять каждый день.