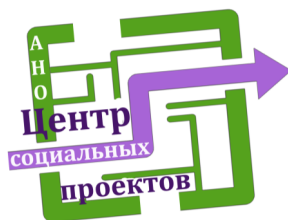

Здоровье — это одна из главных ценностей жизни человека

От чистоты зависит здоровье человека. Понятие «личная гигиена» включает в себя заботу о чистоте тела, постели, одежды и обуви, соблюдение режима дня, а также гигиену сна, отдыха, приема пищи. Основные гигиенические навыки закладываются в детстве.



Автономная некоммерческая организация
«Центр социальных проектов»

г.Тамбов,
ул.М.Горького, д.6

Тел. 8(4752) 72-30-06

<https://vk.com/public72368350>

Тираж 150 экз.
Отпечатано
НПО ЗАО ПК «Спектр»
392000, г.Тамбов,
Б-р Строителей, д.2

Автономная некоммерческая организация
«Центр социальных проектов»

Ребенок и здоровье

(правила личной гигиены)



Тамбов

2018

Гигиена тела.

Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции.

- Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю.

- Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов.

- Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.
- Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Не стоит мыть волосы горячей водой, так как горячая вода активизирует работу сальных желез и они могут стать очень жирными.

- Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами. Они очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом.
- После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой.
- При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок.



Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов.



- Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером. Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека.
- После приема пищи обязательно полощите рот.
- При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу. Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год.

Гигиена спального места.

- У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель.
 - Постельное белье необходимо менять ежедневно.
 - Спальное место должно быть удобным.
 - Перед сном необходимо проветривать спальное помещение.
 - Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму.
- Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

Гигиена

нательного белья, одежды и обуви.

Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее.



- 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, и обуви из натуральных материалов.

