

Какие санитарно-гигиенические правила нужно прививать с детства

Прививать санитарно-гигиенические правила с детства - значит закладывать фундамент здоровья и опрятности, который будет поддерживать человека всю жизнь. Эти навыки помогают защищаться от инфекций, поддерживать иммунитет и легче адаптироваться в обществе.

Научить ребенка выполнять правила личной гигиены – ответственная задача родителей, так как в будущем ему придется справляться с этим самостоятельно.

Для детей дошкольного возраста в этом вопросе важны постоянство, последовательность и постепенность. Со временем эти принципы превращаются в привычку.

Дети не всегда осознают, насколько важна личная гигиена для поддержания здоровья и качества жизни. Регулярное соблюдение основных правил гигиены защищает ребенка от многих проблем со здоровьем: «болезней грязных рук» (ротавирусной инфекции, дизентерии), кариеса, заболеваний десен и слизистой оболочки ротовой полости, кожных заболеваний, воспалительных процессов мочеполовой системы, инфекции верхних дыхательных путей.

Основные правила гигиены дошкольника

Дошкольник уже может понять важность гигиены. Привычка делать зарядку по утрам, поддерживать чистоту кожи и волос, чистить зубы, мыть руки, соблюдать чистоту и аккуратность в одежде и комнате, правильно питаться и соблюдать режим дня – основа гигиенического воспитания ребенка. Освоив эти несложные правила, ребенок будет выглядеть опрятным и меньше болеть.

Мытье рук

Мыть руки после прогулок, игр, посещения туалета и перед едой – один из важных и обязательных компонентов гигиены.

Объясняйте ребенку, что в течение дня он берет руками разные предметы: игрушки, карандаши, книги, трогает дверные ручки, собаку или кошку, играет на полу и т. д. На всех этих и других предметах есть невидимая глазами грязь, которая остается на ладонках и пальцах. Если перед едой тщательно не помыть руки, микробы с рук могут попасть в рот, а затем и в наш организм, вызывая различные болезни. Мыть руки необходимо с мылом не менее 15–20 секунд, не забывая о промежутках между пальцами. Грязные ногти – признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Подстригать ногти на руках и ногах желательно раз в две недели.

Гигиена тела

Кожа предохраняет организм от проникновения патогенной микрофлоры, а также механических, химических и физических повреждений. За кожей нужен ежедневный уход. В течение всего дня ребенок двигается, прыгает, бежит и потеет. На коже образуется тонкий слой жира, который, если долго не смывать, накапливает частицы пыли и грязи. Кожа начинает плохо выполнять свои барьерные функции. Поэтому каждое утро и вечер ребенок должен умываться. Во время умывания не забывать мыть лицо, шею и уши. Перед ночным сном мыть ноги или принимать душ полностью, используя при этом мыло и мочалку. Вытираться после умывания следует только своим личным полотенцем. Водные процедуры носят не только гигиенический, но и закаливающий аспект.

Приучайте ребенка менять носки и нижнее белье каждый день. Редкое мытье ног и ношение грязных носков способствуют появлению опрелостей и предрасполагает к грибковым заболеваниям.

В волосах скапливаются пыль, грязь и кожный жир. Детям желательно мыть голову один-два раза в неделю. Волосы после мытья необходимо вытирать личным полотенцем и расчесывать личной расческой.

Чистка зубов

Важно своевременно начать уход за полостью рта и зубами ребенка.

Следует помнить, что уход за молочными зубами и их сохранение здоровыми до появления постоянных зубов необходимы, как и уход за постоянными зубами, поскольку кариес молочных зубов вызывает разрушение постоянных. Дважды в день ребенок должен чистить зубы. Объясняйте ему, как это делать: на смоченную водой зубную щетку взять немного детской зубной пасты, чистить при сомкнутых зубах передние и боковые поверхности зубов, при этом щетка должна двигаться снизу вверх и обратно. После этого ребенок чистит жевательную и внутреннюю поверхности зубов. Заканчивают чистку зубов тщательным полосканием ротовой полости водой. После чистки зубов промытую зубную щетку нужно поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щетка хорошо просохла.

Для формирования правильного прикуса старайтесь давать детям твердую пищу, такую как яблоки или морковь. Посещайте детского стоматолога для прохождения профилактического осмотра один-два раза в год.

Важно помнить, что главное для обретения гигиенических навыков – пример взрослых.

Родители должны сами соблюдать правила гигиены и показывать пример своим детям.

Соблюдение режима сна и отдыха является неотъемлемой частью личной гигиены и положительно сказывается на развитии ребенка и успеваемости в школе в дальнейшем.

Приучайте детей самостоятельно ухаживать за собой. Это поможет им в будущем самостоятельно проводить необходимые гигиенические мероприятия, а также станет лучшим профилактическим средством и формой защиты от многих заболеваний.

**Информация подготовлена с использованием материалов федерального проекта «Санитарный Щит страны – безопасность для здоровья» <https://санщит.рф>*