

Готовимся к школе. 5 правил гигиены и профилактики для детей

Соблюдение правил личной гигиены необходимо для здоровья детей. Личная гигиена играет важную роль в формировании здоровых привычек детей и служит залогом их успешной социализации в школе, поэтому очень важно объяснить ребенку, что такое правила личной гигиены.

1. Гигиена рук.

Необходимо напоминать школьникам о важности правильного мытья рук. А правильно – это как? Просто сполоснуть руки недостаточно. Их обязательно мыть с мылом и под проточной водой не менее 20-30 секунд, тщательно намыливая каждую ладонь с обеих сторон.

И, разумеется, не забывать об этом после похода в туалет и перед приемом пищи. Правильное мытье рук снижает вероятность заболевания острыми респираторными инфекциями на 20%, а острыми кишечными на 30-48%. Как следствие, дети, которые чаще моют руки, склонны реже болеть и пропускать занятия.

2. Гигиена общения.

В школе дети младшего возраста часто общаются друг с другом очень тесно – могут играть в контактные игры, обниматься. Поэтому в детских коллективах так быстро передаются ОРВИ и другие заболевания.

Маленьким детям также не всегда очевидно, что в присутствии других людей нужно прикрывать рот, когда хочется чихнуть или покашлять.

Правильнее всего будет делать это в локоть, чтобы бактерии не оставались на руках. Стоит проговорить с ребенком правила общения с одноклассниками, а также обучить его гигиене общения, подавая личный пример.

3. Уход за верхней одеждой.

Необходимо научить ребенка следить за чистотой одежды и обуви. Каждому ребенку школьного возраста очень важно научиться быть опрятным, ухаживать за своей обувью и одеждой. Одежда школьника должна соответствовать размерам тела, времени года, погоде, типу занятий, предохранять от переохлаждения и перегревания, обувь – отдельной для помещения и улицы, соответствовать размеру стопы, быть мягкой и комфортной. Также не следует делиться ни с кем своей сменной обувью.

Если промокшие после долгой прогулки ботинки дома заботливо просушат родители, то в школе ребенку нужно привыкнуть заботиться о своем комфорте самостоятельно, не забывать об этом и не стесняться этого.

Варежки и шапку всегда можно повесить сушиться на батарею в классе, а грязные ботинки протереть влажной салфеткой.

Кроме того, важно напомнить ребенку, что ни в коем случае не нужно меняться с другими детьми головными уборами – именно так, чаще всего, среди детей и распространяются вши.

4. Контроль за вредными привычками.

Пожалуй, самая вредная привычка, связанная с правилами гигиены – неосознанное желание тянуть руки в рот. Находясь в школе, дети также могут класть в рот или грызть канцелярские предметы с парты: ручки, карандаши.

Обычно такие повторяющиеся действия происходят из-за скуки или небольшой тревоги, свойственной школьникам во время уроков.

Чтобы защитить своего ребенка от возможных болезней и устранить нехорошую привычку, попробуйте помочь ребенку переключать внимание в такие моменты.

5. Соблюдение правил гигиены в школьных туалетах.

Туалеты в школе не похожи на домашние, что часто вызывает у детей дискомфорт. Если ребенок привык к унитазу с кнопкой слива, а в школе будут установлены чаши Гигиены или унитазы с веревкой для смыва, обязательно проведите инструктаж по пользованию ими.

Детей также часто могут смущать запахи и обстановка в школьных туалетах, из-за чего они начинают терпеть или пренебрегать мытьем рук, чтобы быстрее выйти из помещения. Постарайтесь объяснить школьнику, что игнорирование естественных позывов чревато заболеваниями и стрессом, а пользоваться туалетом крайне важно для здоровья.

Также важно напомнить ребенку, что предметами личного пользования, такими как посуда или бутылка с водой, не стоит делиться с одноклассниками.

Правила личной гигиены школьника – это залог крепкого здоровья, отсутствие инфекционных, а также паразитарных заболеваний.

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