

Чистота всего полезней, сохранит от всех болезней

Рекомендации для родителей



Соблюдение правил личной гигиены - залог здоровья ребенка.

Крайне важно **приучить ребенка тщательно и достаточно часто мыть руки, чтобы предупредить глистные заражения и кишечные инфекции, которые называются болезнями грязных рук.** На грязной, плохо вымытой коже гнездятся микробы, вызывающие гнойничковые заболевания.

Чистая кожа выделяет особые вещества, губительно действующие на бактерии.

Ежедневно перед сном надо мыть лицо, шею, руки, ноги, а утром кроме умывания обтирать все тело.

Кроме ежедневного умывания необходимо еженедельно мыть все тело горячей водой (t 35- 37 градусов C). Горячая вода усиливает выделения потовых и сальных желез, расширяет поры кожи, поэтому легче смывается грязь. У ребенка должно быть свое полотенце для лица и рук, отдельное полотенце для ног.

Ногти на руках и ногах - место скопления грязи, микробов, поэтому их надо тщательно мыть и коротко стричь. Ногти на пальцах рук стригут дугообразно, по возвышению пальца, на ногах прямо, срезание углов способствует врастанию ногтей в пальцы.

Волосы необходимо ежедневно расчесывать. У каждого ребенка должна быть своя расческа, без острых зубьев.

Особенно тщательно родители должны следить за полостью рта детей.

Врачи советуют начинать чистить зубы ребенка с двух лет.

В этом возрасте ребенок с увлечением копирует все, что делают взрослые.

Нужно регулярно чистить их зубной пастой. Чистить зубы рекомендуется утром и вечером умеренно жесткой щеткой сверху вниз и снизу вверх. Особенно важно чистить зубы после ужина, чтобы они оставались чистыми всю ночь, когда слюна образуется с очень небольшим количестве. После еды зубы споласкивают водой, чтобы удалить остатки пищи.

Водите ребенка к зубному врачу 2 раза в год с 3 лет. Зубы обычно начинают разрушаться с 3 лет. Приучайте детей мыть фрукты и овощи

перед их употреблением. Немытые овощи, фрукты и ягоды - источник инфекции.

Родители обязаны воспитывать у детей бережное отношение к книгам, игрушкам, мебели, привычку замечать и устранять беспорядок, поддерживать чистоту в доме.

Регулярно проводите влажную уборку, но только в отсутствие ребенка. Проветривайте помещение.

Выбирайте действительно эффективные дезинфицирующие средства, способные справиться с микробами.

Если в доме есть животные, будьте осторожны! Микробы, переносимые домашними животными, могут стать причиной серьезных заболеваний, в том числе лямбиоза и глистной инвазии.

Мойте лапы домашних питомцев после того, как они прибывали на улице, потому что они приносят с собой множество опасных микробов. Не забывайте обрабатывать ванну дезинфицирующим и моющим средством.

Показывайте личный пример привычки к чистоте
Дети всегда копируют поведение и привычки родителей. Поэтому сделайте семейным «ритуалом» утреннее умывание, чистку зубов, мытье рук после прогулки и перед едой.

Показывайте личным примером, как пользоваться носовым платком при кашле и чихании. Используя зеркало, учите ребенка причесываться, так как все дети любят в него смотреться.

Формируйте и совершенствуйте навыки аккуратной еды. Малыш будет брать с вас пример, учась правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, бесшумно есть и не разбрасывать еду.

Не забывайте о личном примере и во время уборки по дому. К примеру, мама может попросить ребенка помочь ей протереть пыль.

Будьте здоровы!

