

## Гигиена детей в школе

В школах имеются определенные риски распространения инфекционных заболеваний, особенно острыми респираторными вирусными инфекциями, острыми кишечными инфекциями, педикулезом. Инфекция легко проникает в организм через слизистую воздушно-капельным или контактно-бытовым путем.

Личная гигиена школьника играет важную роль в формировании здоровых привычек детей. Поэтому взрослым так важно объяснить ребенку, что такое правила личной гигиены и напомнить ребенку основные меры профилактики инфекционных заболеваний:

Необходимо регулярно мыть руки: после улицы, перед едой, после посещения туалета, поездок в общественном транспорте. Мыть руки следует тщательно, с мылом, не менее 20–30 секунд. Приучите ребенка следить за чистотой ногтей. Данные действия должны быть доведены до автоматизма, поэтому к подобным процедурам начинают приучать с самого раннего детства;

- Пить следует только из своей чашки или бутылки для воды. Не нужно брать у других детей использованные столовые приборы и делиться своими;
- Нельзя пить воду из-под крана: лучше носить в рюкзаке бутылку с чистой питьевой водой;
- При чихании, кашле нужно прикрывать нос салфеткой или платком;
- По возможности ребенку следует избегать близкого контакта с людьми, у которых есть признаки заражения;
- Не нужно меняться шарфами, шапками или какой-либо одеждой с другими детьми, а также не использовать чужие расчески, заколки, резинки для волос; В семье также все предметы личной гигиены должны быть индивидуальны для каждого члена семьи - полотенца, расчески, мочалки, зубные щетки;
- Если у ребенка появились признаки инфекции, отправлять его в образовательное учреждение нельзя;
- У ребенка с собой всегда должны быть одноразовые носовые платки и влажные салфетки;
- Гигиена тела включает в себя умывание, ежедневный душ, купание с мочалкой и мылом;
- В понятие гигиены входит и чистота личных вещей. С самого младшего возраста детей необходимо приучать к опрятности - ежедневно менять нижнее белье, носки, колготки. Чем ближе одежда находится к телу, тем чаще ее нужно стирать. Гигиена спального места - замена постельного белья, пижамы должна осуществляться еженедельно;
- Не стоит забывать о гигиене полости рта – нужно приучать ребенка ежедневно чистить зубы 2 раза в день утром после завтрака и вечером перед сном.

Важно объяснить ребенку, чтобы он с вниманием относился к окружающей его обстановке, помогал учителю и дежурным в поддержании порядка в классе, не мусорил и поощрял других детей следовать правилам личной и общественной гигиены.

ссылка на сайт Управления Роспотребнадзора Самарской области ([www.63.rospotrebnadzor.ru](http://www.63.rospotrebnadzor.ru))