

«Простые правила гигиены школьника».

Чтобы достичь успехов в учебе и сохранить здоровье, ребенок должен соблюдать нормы гигиены. Одна из главных задач родителей – приучать ребенка к правильным привычкам.

Школьник должен понимать, как важно регулярно мыть руки – под теплой проточной водой с мылом не менее 15–20 секунд. Делать это нужно перед едой, после посещения туалета, школы и других общественных мест.

Кроме того, нужно ухаживать за ногтями, чистить зубы минимум два раза в день – утром и вечером, умываться, мыть голову один-два раза в неделю, принимать душ каждый вечер, чистить уши, следить за чистотой одежды и обуви. После школы рубашки, носки, белье нужно класть в корзину для грязного белья, обувь чистить специальной щеткой и просушивать, если есть необходимость. В школе обязательно должна быть сменная обувь.

Не нужно меняться шарфами, шапками или какой-либо одеждой, гигиеническими принадлежностями с другими детьми.

Напоминайте ребенку, что пить можно только из своей чашки или бутылки для воды, есть — из своей посуды. 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.

Следите, чтобы у ребенка всегда были с собой одноразовые салфетки или платок, чтобы при чихании, кашле ими можно было прикрыть рот и нос. Или же можно чихать в сгиб локтя.

Если у кого-то из одноклассников есть признаки заражения, то контакта с ним следует избегать. Если у ребенка появились признаки инфекции, отправлять его в школу нельзя.

Помните, что для поддержания иммунитета важны также правильное питание, физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе. Все эти меры работают в комплексе.

Будьте здоровы!

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Рязанской области в Скопинском районе