



ГИГИЕНА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Личная гигиена детей дошкольного возраста требует соблюдения основных и первостепенных мер для создания нужных условий для сохранения здоровья ребенка.

Следите за тем, чтобы ваш ребенок мыл руки после прогулки, посещения общественных мест, перед едой, после посещения туалета. Если в вашем доме живут домашние животные, следите, чтобы ваш малыш после соприкосновения с ними также вымыл руки. Очень многие инфекционные заболевания могут передаваться через немытые руки.

Очень важно уметь правильно мыть руки. Научите ребенка не просто споласкивать их без применения мыла, объясните, что необходимо взять мыло, вымыть руки, а затем насухо протереть их. Нужно объяснить ребенку, чтобы в детском саду и других общественных местах малыш не забывал выполнять правила личной гигиены.

Объясните ребенку, что крайне нежелательно часто дотрагиваться руками до носа и нельзя чесать глаза грязными руками. Таким образом, бактерии попадают на слизистую оболочку носа и глаз и дают дальнейшее развитие заболевания. Следите за тем, чтобы в кармане детской куртки всегда присутствовал платочек. Чтобы при чихании или кашле малыш прикрывал рот, и инфекция не распространялась дальше по воздуху.

Научите ребенка чистить зубки правильно. Объясните вашему ребенку, что щетку необходимо мыть перед чисткой зубов и после, что зубки необходимо чистить 2 раза в день, чтобы предотвратить кариес. Если ребенок решил перекусить где-то, скажите, чтобы обязательно хотя бы сполоснул полость рта. Научите малыша расчесываться, ведь это также является гигиенической нормой каждого человека.

У ребенка должны быть индивидуальные средства по личному уходу: полотенце, зубная щетка, мыло, расческа.

Чем ребенок взрослее, тем труднее его научить навыкам, которые он приобретает до школы. Используйте период, когда он впитывает информацию, как губка, и заложите в него знания и навыки, которые будут инструментом для сохранения здоровья в школьный период.

