

Чистота — залог здоровья. 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 количеством. 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!