

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА РЕБЕНКА. ПОДБОР ОДЕЖДЫ И ОБУВИ.

**БАБИКОВА АНАСТАСИЯ СЕРГЕЕВНА
КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ
ФГБОУ ВО «УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНЗДРАВА РОССИИ,
ВРАЧ ПО ГИГИЕНЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ЦЕНТРА
ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ГБПОУ СОМК**

КАКАЯ БЫВАЕТ ОДЕЖДА И ДЛЯ ЧЕГО?



1 слой-нательное белье (трусы, майка, носки, колготки). Необходимо отдавать предпочтение натуральным тканям, так как одежда максимально соприкасается с кожей ребенка.



2 слой-кофта, платье, рубашка.
Термоёмкий слой, служит для тепла.



3 слой- верхняя одежда. Основная функция-защита от осадков и ветра.

ПРАВИЛА ПОДБОРА ОДЕЖДЫ

- 1 слой преимущественно из натуральных тканей. Нательное белье меняют каждый день! Ребенок потеет в течение дня и на коже скапливаются бактерии, которые питаются секретом потовой железы.

Перед первым использованием нательное белье стирают!!!

- Одежда должна соответствовать **размеру** ребенка. Это обеспечить комфорт и удобство движения. Если ребенок реализует свою потребность в движении значит у него будет хороший сон и аппетит.
- Надеваем одежду, **соответствующую погоде**. Можно использовать принцип многослойности, чтобы в течение дня на прогулках в детском саду можно было снять часть одежды или наоборот утеплиться.
- Одежда должна соответствовать **целям прогулки**. Если предстоит поездка в автобусе поезде наденьте на ребенка трикотаж, который хорошо растягивается и не сковывает движение, а также защитит кожу ребенка от контактных инфекций в общественных местах.

ЗАЩИТНЫЕ СВОЙСТВА ОДЕЖДЫ

- В некоторых случаях одежда может служить защитными свойствами, например от ультрафиолетовых лучей, укусов комаров и др. Летом отдайте предпочтение светлым тонам, натуральным тканям. При походе в лес надевайте светлые ткани с длинным рукавом, так легче заметить клеща.



ОБУВЬ

- Кроксы, шлепанцы и другая прорезиненная и открытая обувь для ребенка имеет повышенную травмоопасность.
- Если нога ребенка потеет, скользит и недостаточно хорошо зафиксирована на ноге, он может споткнуться на ровном месте, подвернуть ступню и получить серьезную травму.
- Для детей до 3-х лет **Не допускается: открытая пяточная часть**



«ПРАВИЛЬНАЯ» ОБУВЬ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКА

- Имеет супинатор, высокую фиксацию в голеностопе, защита передней части стопы, стелька из натуральных тканей

