**Личная гигиена** предполагает содержание тела в чистоте.

В структуре кожи есть потовые и сальные железы. Их отделяемое смешивается с внешними загрязнениями и бактериями , разлагается , закупоривает поры ,тем самым затрудняется обменная , дыхательная и защитная функции кожи.

Для поддержания чистоты тела желательно принимать ежедневно душ или ванну ,а один раз в неделю рекомендуется мытья горячей водой с мылом и мочалкой. Если нет возможности принимать ежедневно душ или ванную , то необходимо перед сном вымыть шею, уши, ноги, промыть подмышечные впадины.

Губку или мочалку для тела необходимо менять через 3-6 месяцев.

Мыло для лица и рук должно быть отдельное от моющего средства или мыла для тела.



Мыло, если хранится в мыльнице не должно быть « раскисшим» , т.е. мыльницу необходимо чаще ополаскивать и содержать сухой , или использовать моющие средства с дозаторами.

**Не рекомендуется** часто использовать мыло, или моющие средства с антибактериальными свойствами т.к. в первую очередь они убивают микроорганизмы сапрофиты, т.е. тех, которые имеются в норме на кожных покровах и борются с паразитическими микроорганизмами.

Моющие средства с антибактериальными свойствами можно применять в тех случаях, когда вы предполагаете, что был контакт с патогенными микроорганизмами.

Умывать лицо необходимо **не менее 2 раз** в день, утром и перед сном, более того желательно умываться по возращении домой после пребывания в общественных местах или после поездки в общественном транспорте. При этом необходимо промывать носовые ходы ,глаза, прополоскать рот, поскольку вирусы и бактерии попадая извне легко проникают внутрь организма человека через слизистые оболочки глаз, носа, ротовой полости.--------

Руки необходимо мыть перед едой, после посещения туалета, после прогулки, поездки в общественном транспорте или после пребывания в общественных местах.

**Как правильно мыть руки :**

**1**.Сильно намочить руки водой.

**2**.Намыливать руки с обеих сторон и между пальцами

**3**.Если руки сильно загрязнены, потрите их щеткой и особенно под ногтями и области складок кожи.

**4.**Полощите руки чистой водой

**5.**Вытирайте руки насухо.



Один раз в неделю необходимо стричь ногти на руках и один раз в две- три недели на ногах.

Срез ногтя должен быть полукруглым, если их обрезать неправильно, то острые края ногтя могут врасти в кожу и вызвать боль и воспаление.

Иногда около ногтя образуются заусеницы, их необходимо срезать ножницами и смазать раствором йода или бриллиантовой зеленки.

Необходимо чистить зубы 2 раза в день, соблюдая правила чистки зубов , а зубную щетку менять раз в 3-4 месяца.



Регулярно, 1-2 раза в неделю, необходимо мыть голову, а для расчесывания волос пользоваться только **индивидуальной** расческой.

**Личная гигиена связана со сном и вещами , которые близки к нашей коже.**

Необходимо регулярно менять нательное и постельное белье. Желательно соблюдать при использовании постельного белья правило **« голова- ноги»** т.е. стелить простынь и укрываться пододеяльником, одеялом и простынкой соответственно головной конец к изголовью, а ножной конец к ногам. Для этого можно маркировать постельное белье вышивкой или надписью «Г» , «Н».

**Не рекомендуется** пользоваться чужими головными уборами, обовью, одеждой. Перед их использованием постирать или обработать. В настоящее время появились приборы для ультрафиолетовой обработки обуви.

Полотенце для рук и лица должно быть индивидуальным, так же как и полотенце для тела. Для интимных мест желательно использовать салфетки из хлопчатобумажной ткани. Менять их после разового использования, а после стирки проглаживать с 2-х сторон.

Составители:

Врач- педиатр

**Тищенко Светлана Ивановна**

педагог доп. образования

**Куприенко Дарья Викторовна**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №92 С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»**

**ШКОЛЬНОЕ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ №92**

**( «ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ»)**

**Чистота- залог здоровья!**

**(Рек. Для обуч-ся)**

****

Кемерово 2014