

Гигиена школьников

Личная гигиена – это не просто скучный перечень правил, а основа здорового образа жизни. Поддержание чистоты тела, волос и одежды помогает избежать распространения болезнетворных микробов и вирусов, особенно в условиях близкого контакта с другими детьми. Регулярное мытье рук с мылом, особенно перед едой и после посещения туалета, – это золотой стандарт профилактики инфекционных заболеваний, от обычного ОРВИ до кишечных инфекций.

Интересный факт: знаете ли вы, что на чистых руках бактерий примерно в 200 раз меньше, чем на невымытых? А тщательное мытье рук с мылом в течение 20 секунд способно удалить до 99% вредных микроорганизмов! Это простое действие может значительно снизить риск заболеваемости и пропусков уроков.

Гигиена рук.

Особое внимание следует уделять чистоте рук. Известно, что наибольшее количество вредных микробов и бактерий находится под ногтями, чуть меньше – на кожном покрове рук. Более того, под ногтями могут быть яйца гельминтов, которые попадают туда с шерсти животных или с мест общего пользования. Поэтому очень важно своевременно стричь ногти, а также чистить их специальной щеткой.

Уже давно доказана роль грязных рук при распространении кишечных инфекций, глистных инвазий и других болезней. С рук микробы попадают на пищевые продукты, посуду, предметы домашнего обихода, обстановку и др. Ранее отмечено, а сегодня еще и научно доказано, что для того, чтобы дети меньше были подвержены риску заболеваний, их достаточно приучить правильно мыть руки. Руки рекомендуется мыть, обязательно используя мыло, по несколько раз в день: перед едой, после улицы или школы, после похода в магазин или в туалет, после игр с животными. Достоверны сведения, о том, что микробы погибают в течение 10 минут, если их поместить на чистую кожу рук. А микробы на коже грязных рук сохраняются и продолжают жить в 95% из всех случаев. Подавляющая часть заражений кишечными инфекциями в настоящее время происходит бытовым путем – посредством грязных рук. Загрязненными руками болезнетворные микробы вносятся в пищевые продукты и воду, ими заражаются фрукты и овощи, инфицируются посуда и предметы обихода. Доказана также значительная роль грязных рук в передаче воздушно-капельных инфекций.

Детский Фонд ЮНИСЭФ опубликовал тревожные данные: около 50% погибающих от пневмонии (воспаления лёгких), диареи и любых видов респираторных заболеваний, глистов и глазных инфекций не соблюдали правил гигиены, то есть были бы спасены, если бы вовремя мыли руки. К сожалению, и взрослые моют руки подчас неправильно и наспех, причем дети берут с них пример. Правильное мытье рук должно занимать по времени полторы – две минуты.

Гигиена лица и кожи — Для детей и подростков школьного возраста важно соблюдать гигиену кожи лица, так как неправильный уход может способствовать ухудшению состояния кожи. Некоторые рекомендации по гигиене кожи лица:

- Умывать лицо нужно по утрам и вечерам. Для этого достаточно обычной тёплой воды.

- При умывании использовать воду комнатной температуры. Горячая вода делает кожу дряблой, снижает её эластичность, а холодная нарушает нормальное питание кожи и задерживает отхождение выделений сальных желёз.

- Вытирать лицо индивидуальным полотенцем.

- Соблюдать утренний и вечерний очищающий ритуал. Каждый из них должен состоять из трёх этапов: умывание, тонизирование, увлажнение.

- В течение дня можно и нужно освежать лицо несколько раз. Для этого умываться чистой прохладной водой без использования средств и промакивать лицо хлопчатобумажной (лучше одноразовой) салфеткой.

Средства для ухода за кожей подростков должны подбираться с учётом типа кожи (нормальная, сухая, жирная, комбинированная) и индивидуальных особенностей. Следует избегать использования жёстких мочалок, скрабов с крупными частицами, твёрдого мыла.

Если у подростка уже есть проблемы с кожей, подбор средств лучше выполнять вместе с косметологом или дерматологом.

Гигиена полости рта – это очень важный компонент личной гигиены. Если зубы не в порядке, то страдает весь организм. Наличие в полости рта хронических очагов инфекции (кариозные зубы, воспаление десён) – может стать причиной инфекции, распространяющейся в носовые пазухи, миндалины, почки, провоцируя развитие гайморита, менингита, ревматизма, бронхиальной астмы, пиелонефрита и т.д. Непосредственной причиной кариеса зубов является гниение остатков пищи, застревающей между зубами. В результате гнилостного процесса в полости рта возникает неприятный запах, начинается разрушение зубов. Развитию кариеса зубов благоприятствует деформация прикуса и нарушение зубного ряда.

Не реже двух раз в течение года необходимо посетить стоматолога для контроля состояния полости рта и зубов, лечения кариозных зубов (при возникновении кариеса)

Для детей следует использовать специальные пасты. Они менее абразивные и содержат меньше фтора. Содержание фторидов в детских пастах должно быть не более 0,05%. Кроме того, пасты для детей младшего возраста сделаны с учетом того, что часть пасты ребенок может проглотить. Но необходимо помнить, что зубы чистит не паста, а щетка. До недавнего прошлого наиболее эффективными щетками считались щетки с натуральной щетиной. Но исследования показали, что в натуральной щетине скапливается большое количество микроорганизмов, которые невозможно удалить

простым промыванием щетки под струей воды. С развитием современной техники появились новые материалы. Сейчас стоматологи рекомендуют и взрослым, и детям использовать зубные щетки с искусственной щетиной. Они легко обрабатываются, не травмируют десну, так как край щетины имеет закругленную форму. Современные материалы, из которых изготовлены зубные щетки, не предназначены для обработки высокой температурой, щетки нельзя кипятить. После использования зубную щетку следует просто промыть проточной водой. Хранить щетку рекомендуется в сухом стакане головкой вверх, чтобы щетка хорошо просохла. Успешно используемые взрослыми электрощетки, детям не рекомендуются. По размеру предпочтительней являются маленькие щетки, так как ими легче манипулировать во рту, и они лучше могут очистить зубы. Маленькой щетке доступны все зубные поверхности. Менять щетку необходимо не реже 1 раза в 3 месяца. Для каждого времени года щетка должна быть новая.

Как чистить зубы? При чистке зубов необходимо следовать определенным правилам: чистить надо все поверхности зубов — переднюю, небную, а также жевательную, причем двигать щеткой следует вертикально, с легким нажимом от десен к зубам.

Поскольку края десен наиболее уязвимы (около них налет образуется наиболее интенсивно), в этих местах рекомендуется делать покачивающие движения из стороны в сторону, оставляя щетку на месте. При чистке боковые поверхности зубов хорошо использовать специальные зубные нити - флоссы. При этом следует натянуть примерно 30-сантиметровый отрезок нити, осторожно завести его в пространство между зубами и подвигать вверх и вниз по краям зубов. В идеале рекомендуется проделывать такую операцию ежедневно, не допуская перерыв более чем на 1-2 дня. При чистке зубов не следует щадить десны, даже если они немного кровоточат. Необходимо знать и использовать приемы массажа десен: пальцем руки, вымытой с мылом, массировать движением сверху вниз верхнюю челюсть; и движениями снизу вверх - нижнюю челюсть. Пальцами при этом оказывать небольшое давление на челюсти. Если нет возможности почистить зубы после очередного приема пищи, следует тщательно пополоскать рот чистой водой. Желательно удалить остатки пищи с использованием зубной ниточки или зубочистки. Жевательная резинка может стать дополнительным средством гигиены полости рта. Ее можно использовать, если нет совсем никакой возможности почистить зубы. Жевать ее можно только после еды в течение 5-10 минут, не более (во избежание вредных эффектов). Для удаления частиц пищи, застрявшей в межзубных пространствах, нужно пользоваться зубочисткой. Ни в коем случае не применять для этого иголки и булавки.

Пирсинг, «тату» – риски для здоровья.

В последнее время в широких кругах нашего общества возник интерес к татуировкам, пирсингу, как к виду искусства, молодежным атрибутом моды. Существует научное предположение, что татуировка появилась почти семь тысячелетий назад, являясь древней культурой стран Африканского

континента. Татуировки наносили на тело, желая подчеркнуть принадлежность к тому или иному племени, профессии, верованию. У некоторых народов татуировки наносились с целью защиты от злых духов, использовались в обрядах посвящения юноши в мужчину, для девушек ритуал означал достижение брачного возраста. В цивилизованных странах пирсинг и тату делают, главным образом, ради украшения, стремясь соответствовать скоротечной моде. К сожалению, мода отражает лишь внешнюю сторону вековых традиций, не имея смысловой составляющей древних ритуалов. С точки зрения современного, общепринятого представления о гигиенических правилах, эстетике тела, пирсинг и тату являются весьма далекими от этих понятий, а с медицинской точки зрения – далеко не безобидными процедурами. Существует ряд состояний, при которых проведение этих манипуляций строго противопоказано: болезни нервной системы, психические расстройства, перенесенная черепно-мозговая травма – в момент процедуры очень высока вероятность обострения некоторых хронических заболеваний. Склонность к образованию келоидных (грубых, обезображивающих) рубцов так же несет в себе опасность осложнений. Не рекомендуется делать пирсинг в предменструальный период, во время менструаций. При прокалывании бровей, нередки случаи попадания в сосуды, при этом развивается отек, гематома подкожное скопление крови из повреждённого сосуда). Массивное украшение брови постоянно маячит перед глазами и может привести к косоглазию. Через непрофессионально выполненное тату можно заразиться столбняком, туберкулезом, гепатитом В и С, приобрести вирус иммунодефицита (ВИЧ), а также стать жертвой множества кожных болезней и аллергических реакций. не несколько секунд, как делает большинство людей. Во многих странах Центры переливания крови не принимают кровь от доноров с татуировками.

Исследование, проведенное учеными Тель-Авивского университета, показывает, что каждый пятый подросток, сделавший себе оральный пирсинг, рискует получить серьезное заболевание зубов или десен. Кроме того, украшение в языке может стать причиной частых и длительных рецидивов герпеса губ и ротовой полости.

Правила пользования посудой для напитков.

Не следует пить из стаканов или кружек, которыми пользовались другие люди, если же нет чистой посуды, следует пользоваться разовыми стаканчиками. Если такой возможности нет, то общий стакан или кружку нужно хорошо вымыть, прежде чем пить из них. Особенно важно хорошо вымыть края стакана. Недопустимо также пить воду из крана, прикасаясь к нему губами.