

«Балалардың жеке бас гигиенасы»

Жеке гигиена – бұл күнделікті жеке өмір мен іс-әрекеттегі ережелер жиынтығы, олардың орындалуы адам денсаулығын сақтауға және нығайтуға көмектеседі.

Жеке бас гигиенасын сақтауға арналған бірнеше кеңестер

Дене гигиенасы. Адам терісі бүкіл денені механикалық зақымданудан, физикалық, химиялық және метеорологиялық факторлардан, сондай-ақ микроорганизмдерден қорғайды.

*Жылы сумен шайыну процедурасын күнделікті әдетке айналдырыңыз

* Әр тамақтануалдында, дәретханаға барғаннан кейін, беті ластанған заттарды ұстап, жануарлармен байланыста болғаннан кейін, серуендегеннен кейін қолыңызды жылы сумен және сабынмен жуыңыз.

* Қолдарыңызды ерніңізге, мұрныңызға және көзіңізге тигізбеңіз.

Шаш гигиенасы. Бас терісі мен шашқа дұрыс күтім жасау май бездерінің жұмысын қалыпқа келтіреді, сондықтан бас жуу процедурасына жауапкершілікпен қарау керек.

* Кірлеген кезде басыңызды жуыңыз, соңында салқын сумен шайыңыз.

* Басыңызды құрғақ жылы сүлгімен сүртіңіз, содан кейін шашыңызды бөлме температурасында құрғатыңыз.

* Шашыңызды тек өзіңіздің жеке тарағыңызбен тараңыз.

Ауызқуысының гигиенасы. Ауызқуысына дұрыс күтім жасау көптеген жылдар бойы тістерді жақсы күйде сақтауға және ас қорытуға көмектеседі.

* Тістеріңізді күн сайын таңертең және кешке тазалаңыз

* Тек жеке тіс щеткасын қолданыңыз.

* Әр тамақтан кейін аузыңызды шайыңыз.

* Тіс щеткасын айына 1 рет ауыстырыңыз

* Жылына 2 рет тіс дәрігеріне барыңыз.

Іш киім, киім және аяқ киім гигиенасы. Киім адам денесін кірлеуден, салқындаудан, жәндіктердің түсуінен жәнет.б. қорғайды.

* Күн сайын іш киімді, шұлықты, колготкилерді ауыстырыңыз.

* Киім мен аяқ киімді анатомиялық ерекшеліктері мен мөлшеріне сәйкес таңдаңыз.

* Көбінесе табиғи маталардан, маусымдық материалдардан жасалған киім мен аяқ киімге артықшылық беріңіз.

* Біреудің киімі мен аяқ киімін киюге болмайды.

Төсек гигиенасы түнде толық демалуға мүмкіндік беретін бір қатар қарапайым ережелерді алдын-ала болжайды.

- * Отбасының әр мүшесіне жеке сүлгі мен төсек-орынды белгілеңіз.
- * Төсек-орындарды апта сайын ауыстырыңыз
- * Ұйықтар алдында ұйықтайтын бөлмені желдетіңіз.
- * Іш киімді түнгі көйлек немесе пижамаға ауыстырыңыз.
- * Үй жануарларын төсекке жібермеңіз.