



*Гигиенические требования к
белью, комнатной одежде,
одежды для прогулок и обуви
детей от года до семи лет.*

*Выполнила студентка 1 курса
заочного отделения
Воробьева Т.Н.*

■ Одежда служит человеку для защиты от неблагоприятных воздействий внешней среды, предохраняет поверхность кожи от механических повреждений и загрязнений. Одежда должна соответствовать времени года и погоде, возрасту, полу, росту и пропорциям тела ребенка. Она не должна стеснять движений, мешать свободному дыханию, кровообращению, пищеварению, раздражать и травмировать кожные покровы.



Детское белье.

- Бельевые ткани прилегают непосредственно к коже и покрывают около 80% ее. Основным назначением бельевых тканей является освобождение кожи от жидких (пот, содержащий большое количество минеральных и органических веществ), твердых (кожное сало, чешуйки эпидермиса) и газообразных (углекислота) выделений кожи. Важно, чтобы белье было чистым, выглаженным и подобранным по размеру. Нижние рубашки для девочек должны быть без рукавов, с вырезным воротом, на проймах (бретели плохо держатся на плечах у ребенка); мальчикам надевают рубашки с короткими рукавами или майки.



Комнатная одежда.

- Ткани для комнатной одежды (платья, юбки, костюмы) подбирают в соответствии с сезоном и погодой: для теплого времени года — ситец, сатин и др., для зимы — байка, трикотаж, вельвет. Покрой повседневных платьев простой, без лишних украшений, затрудняющих стирку и глажение, без узких манжет, мешающих мытью рук. Девочкам рекомендуется носить кофточки и штанишки или очень короткое платье, так как длинное мешает движению. Верхние штанишки для мальчиков, юбки для девочек делают на бретелях.



Одежда для прогулок.

- Одежда, предназначенная для прогулок в холодную погоду, должна обладать хорошими теплозащитными свойствами. Осенью и весной в зависимости от погоды поверх белья детям надевают байковые или шерстяные костюмы, фуфайки и рейтузы, комбинезоны или куртки с водоотталкивающей пропиткой на синтепоне или полушерстяном ватине, а также демисезонные пальто, плащи.



- Верхняя зимняя одежда защищает детей от холода и атмосферной влаги, поэтому должна состоять не менее чем из 2 слоев: нижнего теплозащитного из высокопористого, упругого материала и верхнего ветрозащитного, предохраняющего от проникновения в одежду и под нее наружного воздуха. Наилучшей зимней одеждой является комплект, состоящий из брюк с высоким поясом на бретелях и удлиненной куртки с капюшоном и стягивающей резинкой внизу. Такая конструкция одежды обеспечивает высокий и равномерный теплозащитный эффект и не стесняет движений ребенка.



Головные уборы.

- Головной убор ребёнка должен соответствовать климатическим условиям и времени года. В летние солнечные дни голову ребенка покрывают панамой, девочкам можно повязать на голову тонкую хлопчатобумажную косыночку. Весной и осенью девочкам надевают береты и полушерстяные шапочки, мальчикам - береты или кепки. Зимой, при отсутствии сильных морозов, детям подойдут теплые вязаные шапочки, в сильные морозы - шапки-ушанки, меховые шапки или вязаные шапочки поверх косынок. Нужно следить, чтобы шапка обязательно закрывала уши, так как дети очень подвержены воспалению среднего уха - отиту. Лучше всего шапочки на завязках.





- Носки, гольфы, колготы для детей должны быть хлопчатобумажными, что обеспечивает их гигроскопичность. Изделия из синтетических волокон вредны: летом в них очень жарко, а зимой ноги переохлаждаются, кроме того, у многих детей они вызывают кожный зуд.

Обувь.

- Обувь не должна сжимать стопу, нарушать крово- и лимфообращение, препятствовать естественному развитию ноги.
- Детская обувь должна иметь надежное и удобное закрепление на ноге, не препятствующее движениям. Для этого используются различные виды крепления: шнуровка, ремни, застежка типа «молния», «липучка» и др. Открытые туфли без застежек (типа «лодочек») недопустимы в дошкольной обуви.



- Важно, чтобы детская обувь была легкой, удобной, имела эластичную подошву, прочный задник, широкий носок и каблук высотой 5—10 мм. Каблук в детской обуви необходим: он несколько повышает свод стопы, увеличивая его рессорность, защищает пятку от ушибов, повышает износостойчивость обуви.



- Средний годовой прирост длины стопы у дошкольников равен 10—11 мм, поэтому необходимо раз в 2—3 мес. проверять, не стала ли обувь ребенку тесной.



- Для детей выпускаются различные виды обуви: круглосезонная, летняя, зимняя и весенне-осенняя; наряду с этим — повседневная, модельная, домашняя, дорожная, спортивная и др.

Уход за одеждой и обувью.

- При загрязнении масса одежды увеличивается (например, за 10 дней масса носков возрастает на 10— 11 %), тепловые и гигроскопические свойства ее снижаются, ткань пропитывается потом и салом, в ней увеличивается количество микроорганизмов. Поэтому загрязнившуюся одежду нужно вовремя и хорошо чистить, простирывать, а если возможно, кипятить и гладить.
- Обувь после возвращения с улицы очищают специальной щеткой и просушивают. Нельзя сушить обувь возле нагревательных приборов. Стельки от обуви сушат отдельно. После просушки обувь натирают кремом.