

Выработайте привычку мыть руки

Мытьё рук предотвращает множество заболеваний, возникающих из-за попадания болезнетворных микроорганизмов внутрь организма человека.

Возбудители кишечных инфекций и вирусы могут длительное время сохраняться во внешней среде, на различных предметах в нашем окружении, дверных ручках, игрушках, пульте от телевизора и главное – на руках.

Всегда мойте руки:

до и после еды;
после посещения туалета;
после прогулок;
после игры с животными;
после контакта с деньгами;
если пользовались
клавиатурой компьютера;
если вы кашляли и чихали.



Твоё здоровье – в твоих руках!



**Школьнику
о правилах личной гигиены**

Личная гигиена – необходимый каждому человеку привычный комплекс мероприятий по уходу за телом, который помогает сохранить здоровье и приносит чувство удовлетворения своим внешним видом.

Соблюдайте чистоту собственного тела

Сальные железы любого здорового человека могут выделять до 200 г кожного сала в течение недели. А потовые железы за тот же промежуток времени способны выработать 5-7 л пота. Исходя из этого, необходимо регулярно мыть кожу тела.

Рекомендуется ежедневно принимать ополаскивающий душ с применением мыла или других очищающих средств, которые следует выбирать в зависимости от типа вашей кожи. Не забывайте про применение мочалки.



Поддерживайте чистоту волос

Несмотря на длину, волосы необходимо мыть не по расписанию, а по необходимости. Обычно 1-2 раза в неделю.

Сушить следует весьма осторожно, аккуратно вытирая их полотенцем. Не рекомендуется часто применять фен, эта процедура приводит к пересушиванию волос, а, следовательно, к их сечению и ломке.

Правила личной гигиены включают в себя обязательное расчесывание волос.

Ухаживайте за полостью рта

Зубы нужно чистить каждое утро не менее 3-х минут, используя специальную пасту на натуральной основе, а межзубные промежутки – зубной нитью или зубочисткой. Ваша щетка не должна быть слишком мягкой.

После любого приема пищи желательно прополоскать рот.



Ухаживайте за ногтями и пятками

Не забывайте чистить ногти и подрезать или подпиливать их.

Особого ухода требуют и наши пятки. Не допускайте образования мозолей, потёртостей и натоптышей. Систематически используйте пемзу для чистки стоп ног и пяток от ороговевших кожных чешуек.

Соблюдайте чистоту нательного белья, одежды и обуви

Очень важно после мытья сменить нательное бельё, чтобы вновь не загрязнить кожу частичками пота, сала, грязи. Нижнее бельё, которое непосредственно касается кожи тела, нужно менять ежедневно.

Обувь также требует к себе внимания, её следует мыть и снаружи, и внутри. Как можно чаще менять в закрытых туфлях, ботинках и сапогах стельки.

