

Консультация для родителей на тему:

«Гигиена одежды вашего ребенка»

В настоящее время, при огромном выборе товаров для детей, в частности одежды, легко растеряться от изобилия. Каждый родитель желает одеть своего ребенка в самые нарядные и красивые вещи, но иногда при этом родители забывают о безопасности и гигиенических нормах, касающихся детской одежды. Гигиенические свойства одежды зависят от физических свойств ткани и от покроя. Для зимней одежды используют ткани, обладающие высокими теплозащитными свойствами; летнюю одежду шьют из тканей, обладающих большой воздухопроницаемостью. Ткань белья, прилегающая к телу, должна быть гигроскопичной, воздухо- и паропроницаемой. Наружный слой верхней одежды не должен быть воздухопроницаемым и гигроскопичным.

Гигиенические требования к детской одежде основываются на возрастных анатомо-физиологических особенностях детей. Одежда служит человеку для защиты от неблагоприятных воздействий внешней среды, предохраняет поверхность тела от механических повреждений и загрязнений.

С помощью одежды вокруг тела создается искусственный микроклимат, значительно отличающийся от климата внешней среды. Температура его колеблется в пределах от: 28° до 34°, относительная влажность невелика (20—40%), скорость движения воздуха незначительна. Создавая свой микроклимат, одежда существенно снижает теплопотери организма, способствует сохранению постоянства температуры тела, облегчает терморегуляторную функцию кожи. Теплозащитная роль одежды является ее основным назначением. Для того чтобы при этом не препятствовать дыхательной функции кожи, одежда должна быть в достаточной степени воздухопроницаемой. Она должна также способствовать удалению влаги с поверхности тела. Воздухопроницаемость и гигроскопичность — важные свойства одежды.

Наиболее оптимальный вариант, в таком случае, это одежда для ваших малышей, сделанная из хлопчатобумажных тканей и других натуральных материалов. Еще одно правило гигиены для детской одежды – это чистота. Содержать одежду ребенка в чистоте – это основная задача родителей, а также воспитание в ребенке чувства чистоплотности. Одежда ребенка должна размещаться на отдельной полке в шкафу или в отдельном шкафу, а верхняя одежда находится отдельно от взрослой – на вешалке в прихожей. Приучать ребенка к поддержанию чистоты своей одежды, аккуратности и бережливости – вот еще одна задача родителей по обеспечению безопасности ребенка в плане гигиенических условий и требований.

Летом в теплые и жаркие дни одежда состоит из 1—2 слоев. Свободный покрой ее обеспечивает широкий доступ воздуха к поверхности тела. На пошив используются ткани, обладающие высокой воздухопроводностью: тонкие сорта хлопчатобумажной ткани, шелковая, льняная. Чтобы предупредить перегревание, применяются ткани светлых тонов. Во время пребывания на солнце обязательно надевать легкий головной убор (панаму, косынку).

В переходное время года следует надевать теплый шерстяной трикотажный костюм или осеннее пальто. В дошкольном возрасте пальто может быть заменено комбинезоном из водоотталкивающей ткани на шерстяной подкладке.

Верхняя одежда, предназначенная для холодного времени года, должна обладать высокими теплозащитными свойствами, отличаться малой воздухопроницаемостью и малой гигроскопичностью. Лучшие условия для свободы движений создаются при ношении комбинезонов.

К детской обуви предъявляются гигиенические требования, основывающиеся на морфологических и функциональных особенностях детской стопы. В детском возрасте стопа довольно быстро растет. Обувь также предохраняет организм от неблагоприятных метеорологических влияний и от механических повреждений. Будучи нерационально построенной, она может препятствовать нормальному функционированию стопы и приводит к различным деформациям — плоскостопию, искривлению пальцев.

При покупке выбирайте обувь без шнурков и завязок, например, на резинке или на липучке. Обувь должна плотно прилегать к ноге и не хлябать, иначе малыш может упасть во время бега или прыжка. Верх обуви должен быть сделан из материалов, пропускающих воздух. Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. Обращайте особое внимание на наличие супинатора.

Как показали длительные наблюдения и исследования, для физкультурных занятий очень удобны и гигиеничны тапки или кеды, которые изготавливаются из прорезиненной ткани с рифленой подошвой.

Спортивная одежда должна храниться в специальных мешках, которые удобно вешать на крючок (или в шкаф) для каждого ребенка. Обувь хранится отдельно.

Чистота вещей, удобство при носке и гигроскопичность, то есть, способность впитывать и испарять влагу, обеспечивая хорошую вентиляцию – вот основные правила соблюдения гигиенических требований к детской одежде. Ведь безопасность ребенка – самое важное для родителей. Даже при выборе неподходящей одежды для малыша есть риск причинения некоего вреда его здоровью.