

Профилактика заболеваний

Памятка «Как выбирать безопасную детскую одежду и обувь»

К одежде детей 3–7 лет существуют гигиенические требования.



Гигиенические требования к летней детской одежде

Словарь

Потница — форма дерматита, которая проявляется в результате раздражения кожи из-за чрезмерной потливости. При потнице нарушается функционирование кожных желез — потовых и сальных, что вызывает ответную реакцию кожи

Летом дети в детском саду большую часть времени проводят на участке. Воспитатели должны следить за тем, чтобы одежда дошкольников для летних прогулок и занятий на свежем воздухе соответствовала погодным условиям и была комфортной. Ребенок должен надевать ее без труда и не замечать во время движений. У ребенка механизмы терморегуляции несовершенны, поэтому незначительные переохлаждение или перегревание организма могут привести к заболеваниям.

Все дети в возрасте 3–7 лет много и активно двигаются, во время движения уровень теплопродукции возрастает в 2–4 раза. Кожные детские покровы легко ранимы. Летом, в зависимости от климатических условий, дети должны носить однослойную или двухслойную одежду.

Первый слой — белье: рубашка, майка, трусы. Детское белье не должно иметь толстых, грубых швов. Нельзя перетягивать верхнюю часть живота тугими резинками и ремнями. В трусах резинка должна быть только сзади. Вторым слоем для девочек: платье короткое и расклешенное, сарафан с хлопчатобумажной кофточкой.

Второй слой для мальчиков: рубашки, шорты. Могут быть шорты на бретельках. Удобны и практичны комбинезоны с короткими или длинными штанишками.

Требования к ткани

Внимание

Перегрев и чрезмерное потоотделение провоцируют простудные заболевания

Для летней одежды предпочтительнее натуральные ткани — батист, ситец, лен, шелк. К качеству ткани для детской одежды предъявляются повышенные требования. Она должна быть гипоаллергенна и воздухопроницаема, обладать гигроскопичностью — способностью поглощать водяные пары из воздуха. Лучше, если ткань имеет малую поверхностную плотность, обеспечивающая небольшую усадку после стирки. Кроме того, ткань должна быть мягкой и легкой. Ткань для детской одежды не должна электризоваться и пилинговаться — образовывать катышки.

Требования к крою одежды. Если одежда сшита неправильно, это может нанести вред, особенно дошкольникам младших групп. Одежда не должна быть слишком длинной и тесной, так как это мешает детям двигаться и делает их неуклюжими. Тесная одежда затрудняет дыхание, теплоотдачу, пищеварение, лимфо- и кровообращение. Облегающая одежда провоцирует потницу, а ее швы и окантовка натирают кожу ребенка.

В жаркую погоду, когда происходит повышенное потоотделение, одежда ребенка должна помогать поту испаряться, защищать организм от перегревания, способствовать притоку свежего воздуха и ультрафиолетовых лучей.

Чтобы во время прогулки определить, жарко ли ребенку, проведите рукой между его лопатками: если спина приятно теплая, но не вспотевшая, значит ему комфортно. В полдень, когда активность солнца достигает максимума, не следует надевать на ребенка очень открытую одежду — топики, сарафаны, майки. В ней тело дошкольника в большей степени подвержено воздействию солнечного излучения. Лучше отдать предпочтение легким комплектам и платьям из натуральных материалов.

Собирая ребенка в детский сад, родителям следует помнить о том, что в течение дня температура воздуха может измениться. Как правило, в утренние часы она ниже, чем в полдень. Поэтому необходимо подбирать одежду так, чтобы ребенок в случае необходимости мог снять ее часть. В течение дня ребенок находится также в группе, поэтому следует соблюдать гигиенические требования к одежде в помещении. Они представлены в таблице.

Требования к одежде детей 3–7 лет в помещении

Температура воздуха, °С	Одежда	Допустимое число слоев одежды (область туловища)
18–20	Хлопчатобумажное белье или Платье из полшерстяной или толстой хлопчатобумажной ткани. Колготы, для старших дошкольников — гольфы. Туфли	2–3
21–22	Хлопчатобумажное белье. Платье или рубашка из тонкой хлопчатобумажной ткани с коротким рукавом. Гольфы. Легкие туфли или босоножки	2
23 и выше	Тонкое хлопчатобумажное белье (можно без майки). Легкое платье. Летняя рубашка без рукавов. Носки. Босоножки	1–2

Как выбирать головной убор и обувь

Голова ребенка должна быть защищена от солнца. Выбирайте головные уборы из натуральных тканей. Синтетические материалы могут привести к опрелостям и появлению перхоти. Головной убор должен плотно прилегать к голове, иметь поля или козырек. Когда ребенок долго находится в тени, головной убор лучше снимать.

Летняя обувь должна быть открытой, из кожи или матерчатой плотной ткани. Ее нужно подбирать точно по размеру ноги ребенка, не на вырост. Размер, фасон и жесткость подошвы не должны препятствовать правильному развитию стопы.

Для детей 6–7 лет лучше выбрать ортопедическую обувь. У нее есть стелька с супинатором, который фиксирует ногу. Анатомическая стелька обеспечивает равномерную нагрузку на все мышцы стопы, тем самым препятствуя ее деформации.

Носок должен быть широкий, закругленный, чтобы не сдавливать пальчики. Подошва — средней жесткости, легкой, гибкой и нескользкой, сгибаться в носочной части, но с усилием. Ортопедическая обувь должна плотно фиксироваться на ноге при помощи застежки и иметь жесткий удлиненный задник. Внутренняя часть задника, наоборот, должна быть выполнена из мягких материалов, не содержать грубых швов и сгибов. Детская нога растет быстро, поэтому необходимо менять обувь каждые 6–8 месяцев.



МЕДИЦИНСКОЕ
ОБСЛУЖИВАНИЕ
И ОРГАНИЗАЦИЯ
ПИТАНИЯ В ДОУ

Как выбирать для ребенка летнюю одежду, головной убор, обувь

- ✔ Одежда должна быть:
 - в 1–2 слоя;
 - из мягких и легких натуральных тканей – батист, ситец, лен, шелк;
 - не длинной, не облегающей;
 - без поясов, стягивающих резинок и глухих воротничков;
 - не открытой (майки, сарафаны без кофточек, топики).

- ✔ Обувь должна быть:
 - из натуральных материалов: кожи, матерчатой плотной ткани;
 - открытой;
 - точно соответствовать размеру. Чтобы выбрать нужный размер, попросите ребенка встать на лист картона, обведите ступню карандашом и вырежьте. Сделайте это на обе ноги, так как левая и правая ступни могут отличаться. Примерять можно только ту обувь, контуры подошвы которой совпадают или незначительно больше шаблона. Попросите ребенка надеть два ботинка и походить не менее 10 минут. При ходьбе нога расправляется и немного увеличивается.

- ✔ Головной убор должен быть:
 - из натуральных тканей;
 - плотно прилегать к голове;
 - иметь поля или козырек.