

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОДЕЖДЕ И ОБУВИ ДЕТЕЙ



1. Гигиенические требования к одежде

Одежда должна защищать ребенка от излишней потери тепла и не препятствовать теплоотдаче в соответствующее время года. Лучше сохраняют тепло ткани, состоящие из большого числа волокон и пор, между которыми находится воздух. Для

обеспечения теплоотдачи нужна воздухопроницаемая ткань. Ткани для нижнего белья должны хорошо впитывать пот и газы.

Этим гигиеническим требованиям лучше всего соответствуют шерстяные и хлопчатобумажные ткани (трикотаж, фланель), а также вискоза.

Гигиенические требования к крою одежды: не слишком длинная или короткая, не слишком широкая или узкая. Повседневная одежда не должна иметь излишних складок и оборок, затрудняющих ежедневную чистку от пыли.

Нижнее белье рекомендуется менять по мере загрязнения, но не реже 2-х раз в неделю. После стирки и высыхания его рекомендуется проглаживать для дезинфекции.

В жаркое время года необходима максимально открытая одежда для увеличения возможности теплоотдачи. Голова должна быть закрыта

легким головным убором для защиты от прямых солнечных лучей. В холодное время года в помещении рекомендуется двухслойная (белье и платье) одежда, а на улице – трехслойная одежда (белье, платье и пальто).

Такая одежда защищает ребенка от перегрева и возникновения простудных заболеваний, а также и от переохлаждения.



2. Гигиенические требования к обуви

Обувь не должна препятствовать развитию стопы, затруднять походку, не должна провоцировать избыточное потоотделение и переохлаждение ног, что способствует простудным заболеваниям и кожным болезням.

Поэтому к обуви детей предъявляются следующие *гигиенические требования:*

- Обувь детей рекомендуется делать из кожи, парусины, натурального текстиля (гигроскопичность, воздухопроницаемость, оптимальные термоизоляционные свойства);
- Обувь необходимо подбирать по размеру;
- Обувь должна иметь достаточно гибкую подошву;
- Обувь должна иметь жесткий высокий задник. Маленьким детям лучше всего носить ботинки, охватывающие голеностопный сустав;

- Обувь должна иметь невысокий каблук (2 см) для профилактики плоскостопия;

- В помещении дети не должны находиться в резиновой обуви (сапоги, кеды, резиновые тапочки), валенках и обуви, утепленной мехом.

