

Личная гигиена

Каюкова Александра Сергеевна
учитель начальных классов

СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ



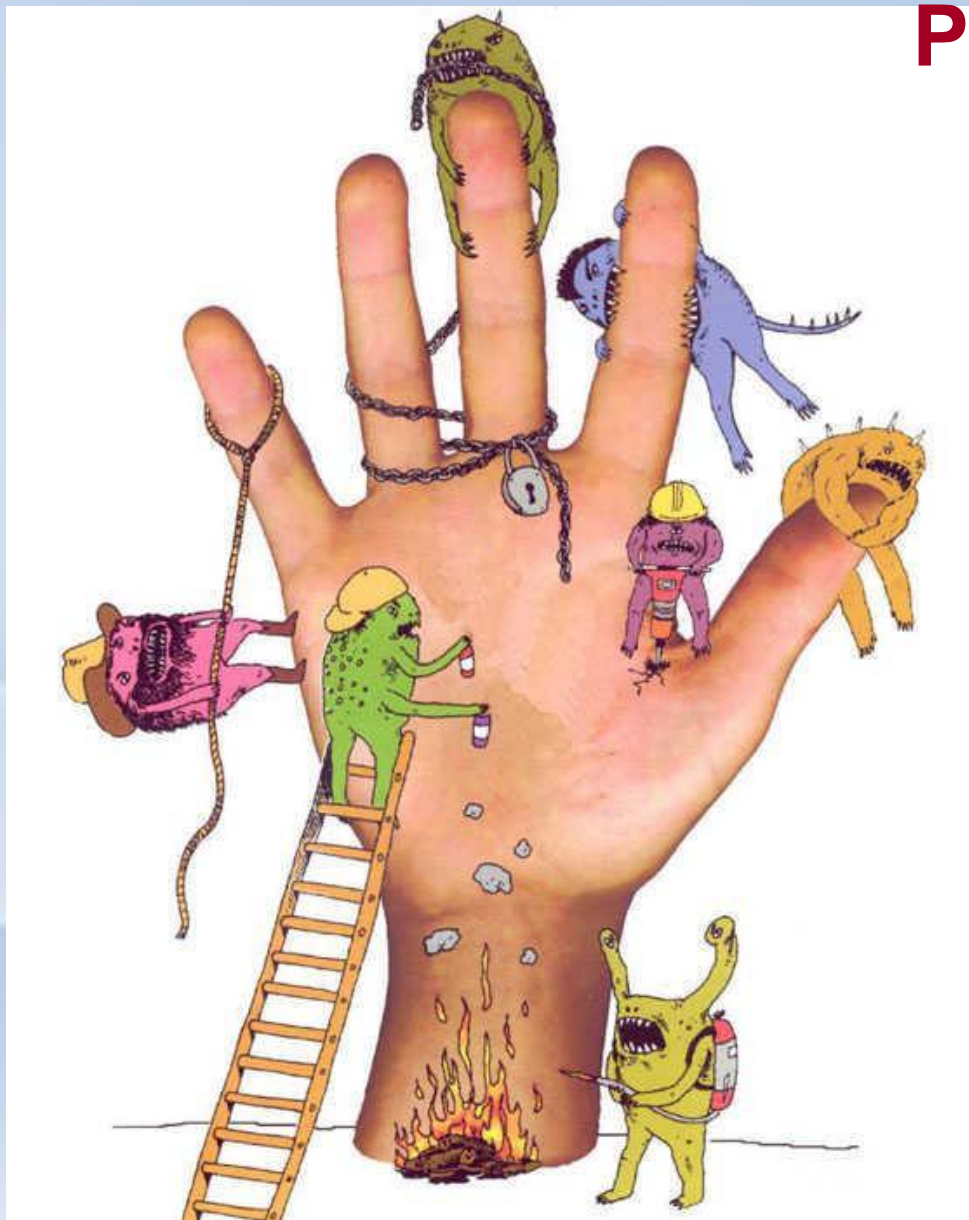
Правила личной гигиены

- **Основой личной гигиены является поддержание чистоты всего тела.**
- Установлено, что в течение недели сальные железы взрослого человека выделяют от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы - от 3 до 7 л пота.
- И сало, и пот создают благоприятные условия для размножения болезнетворных организмов, не говоря уже о крайне неприятном запахе.
- В период полового созревания деятельность сальных и потовых желез усиливается.



Чистота – залог здоровья!





Руки человека
загрязняются легче
всего, так как все
время
соприкасаются с
окружающими
предметами.
Поэтому **их**
необходимо мыть,
вернувшись домой,
перед едой и перед
приготовлением
пищи.

Привычка **мыть руки** после посещения туалета предотвращает распространение инфекционных кишечных заболеваний, а также самозаражение глистами. Кстати, **грызть ногти** - очень опасная привычка (и некрасивая к тому же).





Волосы желательно мыть в мягкой воде.
Частота мытья определяется индивидуально,
но следует помнить, что частое мытье
шампунями усиливает работу сальных желез.



Душ
желательно
принимать ежедневно,
особенно в жаркое
время года или после
физических нагрузок,
когда потоотделение
усиливается.
Белье при этом
необходимо сменить.
Мытье с применением
мочалки и мыла
рекомендуется не реже
раз в неделю.

Зубы

чистят ежедневно утром и вечером перед сном, после еды рот лучше прополоскать, это гораздо полезнее жвачки. При чистке зубов удаляют налет с языка (сильный налет является свидетельством заболеваний желудочно-кишечного тракта).



**Ребятам обязательно
чистить зубы тщательно!**



**Неприятный запах изо рта может быть
вызван кариесом, заболеваниями горла,
желудка или печени.**



Ноги
моют ежедневно с
мылом и насухо
вытирают. Опрелости,
потертости, мозоли
необходимо лечить,
так как они могут
спровоцировать
грибковые
заболевания.

Носки, чулки и
колготки меняются
ежедневно.



**Интимный туалет
следует также совершать
ежедневно, меняя нижнее
белье.**









