

Догляд за шкірою — основа особистої гігієни дошкільників. Адже їхня шкіра надзвичайно ніжна та вразлива. Навіть найменші помилки в догляді можуть спричинити виникнення попрілостей, пітниць та дерматитів, що у свою чергу — до серйозних проблем зі здоров'ям.

Загалом гігієна шкіри дошкільників ґрунтується на тих самих правилах, що і дорослої людини. Шкіра дітей також потребує догляду, захисту, регулярних оглядів і раціонального харчування. Проте догляд за шкірою дитини має певні особливості.

Догляд за шкірою рук і ніг та нігтями

Особливо важливо стежити за чистотою рук. Руками діти хапають різноманітні предмети, гладять тварин, риються в землі, піску та снігу, торкаються різних предметів у туалетних кімнатах, беруться за ручки дверей. На всіх цих предметах є патогенні мікроорганізми, що можуть залишитися на



шкірі. Якщо немитими руками брати продукти харчування або торкатися обличчя чи волосся, то мікроби потраплять до організму через рот або слизову оболонку очей. Це може спричинити гострі кишкові захворювання. Якщо не мити руки перед прийомом їжі, то можна легко занести до рота яйця гельмінтів. Вони потрапляють на шкіру рук, коли діти

граються із землею або піском, забрудненими випорожненнями хворих тварин.

Руки обов'язково миють теплою водою з милом вранці та перед сном, перед кожним прийомом їжі, після повернення з прогулянок, ігор та відвідування туалету. Намилюють та промивають ретельно. Не слід мити руки з притиснутими одне до одного пальцями, оскільки бруд при цьому змивається лише з долонь, а між пальцями залишається. Під час витирання він може розмазуватися рушником по руках та обличчю. Після миття руки ретельно витирають. Руки **миють частіше**, ніж інші частини тіла.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! За частого миття шкіра рук може висихати та лущитися. Тому за появи шорсткості шкіру руки слід змащувати зволожувальними засобами.

Постійного догляду потребують і ноги, адже в шкірі стоп багато потових залоз. Під час активних ігор та бігу ноги у дітей сильно потіють узимку, а влітку ще й забруднюються. **Ноги слід мити** перед сном щодня водою з милом. Після миття шкіру стоп ретельно витирають, особливо між пальцями, окремим рушником, а також змащують кремом за потреби. Нерегулярне миття ніг, носіння брудних шкарпеток сприяє появі попрілостей та розвитку грибкових захворювань шкіри.

Доглядаючи за шкірою рук та ніг, **особливу увагу приділяють нігтям**. Під нігтями рук зазвичай накопичується багато бруду. Окрім неприємного враження, яке справляють брудні нігті на руках, вони можуть становити

небезпеку для здоров'я дитини. Зокрема, розчісуючи шкіру, дитина може занести інфекцію, що може спричинити гнійничкове захворювання шкіри. Тож нігті на руках варто підстригати коротко, проте не нижче лінії їхнього росту. Бруд з під нігтів видаляють спеціальною щіточкою.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Дошкільнику слід обов'язково пояснити, що гризти нігті не слід.

Нігті на ногах підстригають щотижня прямими ножицями, не зрізуючи куточків нігтьової пластини. Неправильно підрізані нігті можуть вросати в м'ясисті навколонігтьові валики. Нігті як на руках, так і на ногах ліпше обрізати після купання, коли вони стають м'якшими.

Догляд за зубами та ротовою порожниною

Під час догляду за шкірою важливо приділяти увагу ротовій порожнині та зубам. Кожна дитина має навчитися стежити за чистотою ротової порожнини та зубів. Багато мікроорганізмів, що є в ротовій порожнині, можуть спричиняти захворювання не лише слизової, а й шкіри.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Хворі зуби є сприятливим середовищем для збудників таких захворювань, як ангіна, гастрит, ревматизм.

Під час їжі її залишки застрягають між зубами та потім розкладаються. Саме кислоти, що утворюються під час розкладання залишків їжі, руйнують зуби. Розвиткові карієсу сприяє деформація прикусу та порушення зубного ряду. Окрім того, в ротовій порожнині та на зубах залишаються відмерлі клітини епітелію слизової оболонки, слиз та патогенні мікроорганізми. Усе це людина частково ковтає, проте цього недостатньо для очищення. Тому ротову порожнину слід полоскати після кожного прийому їжі, а зуби чистити вранці та ввечері.



Догляд за шкірою обличчя та тіла

Дитину слід щодня **зранку вмивати** теплою водою та ретельно витирати м'яким рушником. Під час умивання миють обличчя до лінії волосся, шию та вуха, а також промивають ніс.

Зазвичай діти багато часу проводять на повітрі. Їх ніжна та тонка шкіра, особливо на губах, легко обвітряється, подразнюється та лущиться. Тому не варто перед виходом на вулицю вмивати дитину, ліпше це робити завчасно. У вітряну погоду корисно **змащувати шкіру обличчя та губ** дитячим кремом або захисними засобами для дитячої шкіри.

У деяких дітей часом з'являються мокнуття на шкірі обличчя. Зокрема, виділення з носа, потрапляючи на шкіру, подразнюють її. Подразнену та

почервонілу шкіру змащують дитячим кремом або кремом з пантенолом.



Важливою гігієнічною процедурою для шкіри дитини є **купання перед сном**. Дітей віком до року купають щодня, віком від одного року і старше — не менше двох разів на тиждень. Тіло дитини миють теплою водою з милом. Мило добре змивають, а тіло ретельно протирають м'яким рушником. Щоденним засобом гігієни для шкіри дитини віком від двох років є нетривалий душ. У ті дні, коли дитину не купають, обов'язково необхідно **підмити її**. Інтимні зони необхідно мити змалечку мінімум раз на день, використовуючи теплу воду. Інтимна гігієна — надзвичайно важливий елемент особистої гігієни. Від її дотримання залежить здоров'я та репродуктивні функції майбутніх чоловіка та жінки впродовж усього життя. Через поганий догляд можуть виникати незаразні захворювання шкіри, такі як **пітниця і попрілість**.

Пітниця — подразнення шкіри, викликане скупченням поту під епідермісом.

Попрілість — почервоніння, злущування шкіри, поява тріщин в її складках, що викликають біль при торканні.

Пітниця найчастіше виникає в новонароджених і дітей раннього дошкільного віку при надмірному їх одяганні, рідкому купанні. При цьому в місцях виходу потових залоз — на грудях, спині, обличчі, шиї, за вухами — з'являється червоне висипання у вигляді крапочок. Іноді до них може приєднуватися інфекція й утворюватися дрібні гнійники, які можуть поширюватися по всьому тілу.

Причиною попріlostей є несвоєчасна зміна одноразових підгузків, пелюшок, одягу, рідке купання, схильність дитини до алергійних реакцій. Також попріlostі можуть виникати влітку через надмірне потовиділення. Найчастіше вони з'являються в пахових та пахвинних западинах, у нижній частині живота, на шиї, сідницях, за вухами. Дитина стає вередливою, неспокійною, погано спить та їсть. Аби запобігти пітниці та попріlostям дитину регулярно купають із додаванням у воду розчину перманганату калію, відвару кори дуба, висівок, насіння льону. Немовлят, зокрема, не кутають та вчасно змінюють їм мокрі одноразові підгузки (що дві-три години) або пелюшки (8-11 разів на добу). Допомагають також повітряні ванни тривалістю 5-10 хв.

Аби в дитини не виникали **алергійні реакції або подразнення** на шкірі, слід надавати перевагу бавовняному одягу, уникати вовни та синтетичних тканин.

Прати одяг бажано рідкими пральними засобами. Засіб використовують у невеликій кількості. Після прання дитячий одяг необхідно прасувати з парою.

Догляд за шкірою голови та волоссям

У дошкільному віці шкіра голови та волосся швидко забруднюються. Узимку діти грають та бігають у шапках, що сприяє посиленому потовиділенню, а влітку під час ігор на волосся потрапляють пісок, пил, земля, з якими змішуються піт та шкірне сало. Голову **миють одночасно з тілом** один-два рази на тиждень теплою водою з дитячими милом або шампунями. Волосся достатньо намилювати один-два рази. Після кожного намилювання мило ретельно змивають. Перед тим як мити волосся, його ретельно розчісують.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Волосся не варто мити надто часто, однак і допускати надмірного забруднення теж не слід.

Для підтримання чистоти та нормального росту слід щоденно **розчісувати волосся гребінцем**. Проте улітку це роблять ретельніше. Окрім гребінця, використовують також щітку, аби вичесати залишки бруду.

У дівчат довге волосся розчісують повільно та обережно, починаючи з кінчиків, спочатку рідким, а потім густим гребінцем. Також волосся розчісують спеціальною щіткою від коренів до кінчиків. Розчісування щіткою добре очищує волосся від пилу та бруду, сприяє рівномірному розподіленню жирового змащення по всій довжині волосся.

Довге волосся в дівчаток заплітають у коси. Проте їх не можна заплітати туго і стягувати резинками та стрічками. Хлопчикам слід стригти волосся раз у три-чотири тижні. За правильного догляду волоссям м'яке та шовковисте.

Важливість загартування для здоров'я шкіри дітей

Важливим для здоров'я шкіри тіла є загартування. **Повітряні ванни** — найм'якший спосіб загартування. Перед повітряними ваннами знімають увесь одяг, аби повітря діяло на всю поверхню шкіри. Тіло роздягненої дитини навіть у спекотний день охолоджується, тому повітряні ванни проводять за температури не нижче +23...+25 °С.

Лікувальну дію мають **сонячні ванни**.

Утім їх слід застосовувати обережно, дотримуючись певних правил:

- ✓ тривалість сонячної ванни не має перевищувати 3-5 хв.;
- ✓ сонячні ванни слід приймати лежачи;
 - ✓ під час сонячної ванни дитину слід перевертати з живота на спину та на бік;
 - ✓ слід захищати голову від дії сонячних променів.

Тривалість сонячних ванн можна збільшувати щодня на 1 хв. та доводити для дитини до трьох років до 15 хв., для дітей від чотирьох до шести (семи) років — до 30 хв. Сонячні ванни не можна проводити в пік сонячної активності. Після сонячних ванн корисно зробити дитині обливання теплою водою, витерти її та відвести в тінь.



