

## Гигиенические требования к детской одежде и обуви

Одежда и обувь используются для защиты тела от холода, излишней солнечной радиации, ветра, дождя, снега; они защищают кожный покров от механических и химических повреждений, предохраняют поверхность тела от пыли, грязи и микроорганизмов. Одежда играет важную роль и в эстетическом воспитании детей и подростков.

Одежда для детей имеет особо важное значение, т.к. растущий организм ребёнка, вследствие несовершенства функций ЦНС, более подвержен влиянию неблагоприятных условий внешней среды. Терморегуляция у детей ещё недостаточно совершенна, поэтому дети легко могут переохладиться в холодную, ветреную или сырую погоду, или перегреться летом, в жаркую погоду. В одежде различают 3 слоя: бельё, платье (или костюм) и верхняя одежда для улицы.

Пот, кожное сало, выделяющееся через кожу, а также постепенно слущивающиеся с поверхности кожи роговые чешуйки впитываются и осаждаются на бельё. Бельё должно быть мягким, хорошо впитывать пот и быстро его испарять, легко проводить воздух и водяные пары. Наиболее подходящей тканью для белья школьников является: хлопчатобумажная, льняная и из искусственного шёлка. Выпускаемые в настоящее время синтетические ткани для детского белья не рекомендуются, т.к. они значительно уступают тканям из натуральных волокон по своим гигиеническим свойствам. Высокая теплопроводность, низкая гигроскопичность, паропроницаемость не могут обеспечить удаление влаги с кожи, что усиливает ощущение жары в тёплую погоду и ощущение холода зимой и способствует размножению микроорганизмов на кожном покрове.

Второй слой одежды платья, костюмы – служит главным образом для защиты от холода. Основные требования – низкая теплопроводность, удобство, прочность и чистота. Одежда должна соответствовать росту школьника, быть свободной и не стеснять его движений. Тесная одежда, особенно с тугими резинками, завязками, сдавливает кровеносные сосуды, затрудняет дыхание, работу внутренних органов. Не по росту большая, с очень длинными рукавами одежда также мешает движению детей. Лучшим материалом для платьев и костюмов являются шерстяные и полшерстяные ткани, байка, бумазая. Эти ткани пористые, в них задерживается много воздуха, и одежда из них достаточно тёплая. Летняя одежда детей должна отражать солнечные лучи, а также способствовать испарению наибольшего количества пота, т.к. при высокой температуре воздуха только испарение пота предохраняет организм от перегревания. Покрой летней одежды должен обеспечить наибольшую доступность к коже свежего воздуха и УФ лучей. Одежду для лета желательно шить из льняных тканей, лучше других впитывающих пот, и из тканей, которые в наибольшей степени пропускают УФ лучи, например из ацетатного шёлка.

Верхняя одежда (пальто, шубы) должна быть обязательно по росту, лёгкой и тёплой. Наиболее высокими теплозащитными свойствами обладает синтетический материал поролон. Он упруг, порист, и одежда, изготовленная из поролона в сочетании с текстильной тканью, лёгкая и очень тёплая. Излишне тёплая одежда для детей вредна. У ребёнка, одетого таким образом, на шее оказывается какое-то подобие согревающего компресса. Ему трудно дышать, ещё труднее двигаться, после прогулки он оказывается потным, разгорячённым. Ребёнок, привыкший к укутыванию, может простудиться от малейшего ветра, у него часто болит горло. Кутать ребёнка – это обезоружить его организм в борьбе с охлаждением. Детей надо одевать по сезону и погоде с таким расчётом, чтобы они не мёрзли, но и не потели на прогулке.

Стремление некоторых подростков ходить зимой без головных уборов также нежелательно. В условиях суровой зимы каждому человеку необходим тёплый головной убор. В холодные сезоны года необходимо постоянно следить и неукоснительно требовать от школьников, чтобы, выходя на улицу, они одевали шапки. Пребывание в холодную погоду на улице с непокрытой головой, ведёт к охлаждению головы, к сужению кровеносных сосудов мозга, в результате чего понижается сопротивляемость организма и увеличивается опасность заболевания такими болезнями, как воспаление мозговых оболочек, воспаление лобных пазух и т.п.

Основное требование, предъявляемое к обуви – соответствие её размеру ноги школьника. Тесная обувь, сдавливая кровеносные сосуды, вызывает неудобство при ходьбе. Постоянное ношение тесной обуви способствует разрастанию косточки, которая на всю жизнь уродует стопу. Но нельзя носить и слишком свободную обувь: она неудобна, от неё постепенно снижается свод стопы, ослабевают мышцы, связки и возникает плоскостопие.

Каблук детской обуви должен быть широким, высотой не более 1,5 – 2 см. Девочкам 14-16-тилетнего возраста не рекомендуется носить обувь на высоком каблуке. Это приводит к неустойчивости походки и увеличивает давление органов на тазовые кости, а таз у девочек этого возраста состоит из нескольких костей, которые ещё недостаточно прочно сращены между собой. Впервые туфли на высоком каблуке девочка может носить не раньше, чем в 17-18 лет (и то не каждый день). Необходимо с самого раннего возраста приучать детей ухаживать за своей одеждой и обувью, воспитывать и у них бережное и аккуратное обращение со своей одеждой.