

# Гигиена белья и одежды детей

Среди мероприятий, направленных на укрепление здоровья и улучшение физического развития ребенка, немаловажным является соблюдение гигиенических требований к одежде. Одежда служит человеку для защиты от неблагоприятных воздействий внешней среды, предохраняет поверхность кожи от механических повреждений и загрязнений.



Защитные свойства одежды важны для детей, т.к.:

- в детском возрасте механизмы терморегуляции несовершенны, переохлаждение и перегревание организма могут привести к нарушениям в состоянии здоровья;
- дети отличаются большой двигательной активностью, при которой уровень теплопродукции возрастает в 2-4 раза;
- кожа детей нежна и ранима;
- кожное дыхание имеет больший удельный вес в обменных процессах организма, чем у взрослых.

## Гигиенические свойства ткани.

Качества одежды зависят от многих условий и в первую очередь от свойств ткани.

Взаимодействие между кожей ребенка и тканями одежды определяется гигиеническими свойствами ткани:

- толщиной,
- массой,
- воздухо - и паропроницаемостью,
- гидроскопичностью,
- влагоёмкостью,
- гидро - и липофильностью,
- гидрофобностью,
- теплопроводностью.



- **Теплопроводность** характеризует теплозащитные свойства материалов: чем она ниже, тем теплее материал.
- **Толщина тканей** измеряется в миллиметрах и влияет на теплозащитные свойства ткани (например, батист-0.1 миллиметра, драп-5 мм, натуральный мех-30-50 мм). В материалах имеющей большую толщину содержится больше воздуха, который обладает низкой теплопроводностью. Следовательно, чем толще материал, тем он теплее.
- **Масса ткани** измеряется в граммах по отношению к единице площади материала (1 кв. м или 1 кв. см) (например, драп-77 г/кв. м, натуральный мех-1000 г/кв. м). Гигиенически оптимальной является ткань с минимальной массой и сохранением всех необходимых ей свойств.

- **Воздухопроницаемость** - измеряется в куб. дм. и означает способность материалов пропускать воздух через 1 кв. м в секунду путем фильтрации через поры. (например, шелк натуральный-341 куб. дм./ кв. м в секунду, капрон-125 куб. дм./кв. м в секунду). Поверхностный слой зимней и осенней одежды должен иметь низкую воздухопроницаемость в целях защиты от холодного воздуха. Летняя одежда должна обладать максимальной вентиляруемостью, то есть большой воздухопроницаемостью.
- **Паропроницаемость** - измеряется в граммах водяного пара, проходящего за 1 час через 1 кв. м ткани, и определяет способность материалов пропускать через себя водяные пары, постоянно образующиеся в пододежном пространстве, путем диффузии их через волокна (например, х/б ткани -16,2 г/кв. м в час, шелк натуральный- 4,62 г/кв. м в час, капрон-1,09 г/кв. м в час). В местностях с жарким климатом, когда теплоотдача осуществляется в значительной мере за счет испарения, одежда должна иметь наибольшую паропроницаемость.

- **Гигроскопичность** - характеризует способность тканей поглощать водяные пары, выражается в % (например, батист, ситец > 90%, х/б ткани – 18%, драп облегченный – 16,5%, шерсть – 14%). Хорошая гигроскопичность является положительным свойством материалов, используемых для внутренних слоев одежды; способствует удалению пота с поверхности кожи. Гигроскопичность тканей, применяемых для верхних слоев зимней и демисезонной одежды, должна быть минимальной, что предотвращает её промокание при атмосферных осадках и снижение теплозащитных свойств.

**Влагоёмкость** – определяет способность тканей впитывать воду при погружении в неё, выражается в %.

Свойства ткани сохранять значительную часть пор свободными после увлажнения имеет большое значение, т.к. при этом достигается определенный уровень воздухопроницаемости и меньше изменяются тепловые свойства данного материала.

- **Гидрофильность** – отражает способность ткани быстро и полно впитывать влагу, выражается в % (например, батист, ситец > 90%, репс с водоотталкивающей пропиткой – около 0%). Высокая гидрофильность должна быть у тканей, непосредственно соприкасающихся с кожными покровами и поглощающих водяные пары с кожи.
- **Гидрофобность (“несмачиваемость”)** – свойство противоположное гидрофильности. Высокая гидрофобность должна быть у ткани, образующих верхний слой одежды и защищающих её от снега, дождя, тумана.
- **Липофильность** – характеризует способность тканей впитывать в себя жир с поверхности кожи, выражается в %. Высокие её свойства являются отрицательным свойством, присущим в основном синтетическим тканям, т.к. капельки жира заполняют воздушные пространства между волокнами и ухудшают тем самым физико-гигиенические свойства материалов.



# Ткани, рекомендуемые для пошива белья и одежды.

В одежде различают три слоя:

1. бельё;
2. платье (или костюм);
3. верхнюю одежду для улицы.



Для детской одежды разрешается использовать ткани, произведенные из натуральных волокон, а также ткани с добавкой химических волокон, но в строгом соответствии с требованиями санитарных норм и правил.

В материалах, из которых шьют бельё:



- для новорожденных, детей ясельного, младшего, дошкольного возраста (до 30 размера) не должно быть синтетических волокон (ПЭ - лавсан, ПАН – нитрон, ПА - капрон) и ацетатных волокон;
- для детей более старшего возраста может быть сделана из капровискозного полотна и полотна из хлопколавсановой пряжи, но с содержанием капрона и лавсана не более 40%, а также из хлопчатобумажного полотна с капроновой нитью и ластик (не более 28%).



## Производство летней и зимней одежды (2-ой слой):

- для новорожденных, детей ясельного возраста запрещается применение синтетических тканей;
- для дошкольников и школьников содержание синтетических и искусственных волокон в тканях должно быть не более 35-40%;
- для детей старшего ясельного возраста при изготовлении верхних трикотажных изделий допускается применение, как чистых синтетических волокон, так и в сочетании с натуральными и искусственными.



## Третий слой одежды для детей (утепление):

- для младшего ясельного возраста используются только натуральные материалы;
- в других возрастных группах допускается применение материалов, содержащих до 50% процентов синтетических и искусственных волокон.
- В качестве подкладки для третьего слоя применяются только натуральные ткани.



При изготовлении одежды для детей ясельного, дошкольного и младшего школьного возраста (до 40 размера) не допускается использование синтетических швейных ниток.





## Гигиенические требования к покрою одежды

- Необходимо обращать внимание на покрой одежды, т.к. не правильно сшитая одежда может принести вред.
- Детское бельё не должно иметь толстых, грубых швов.
- Перетягивание верхней части живота тугими резинками (в трусах резинка должна быть только сзади), ремнями, корсажами вызывает изменения в висцеральных органах, нарушает координацию движения мышц, поддерживающих позвоночник, и может способствовать появлению сколиоза, кифоза. Кроме того, стягивание резинками талии кистей рук нарушает кровообращение, создает застой крови в капиллярах кожи, ограничивает питание её.



**Бельё** – это одежда, непосредственно соприкасающаяся с кожными покровами (телом).

Это рубашки дневные и ночные, трусы, майки, носки, колготки, лифчики.

Бельё должно способствовать удалению из пододежного пространства продуктов обмена (газов, паров влаги, жира).

Для белья используются мягкие тонкие ткани трикотажной структуры, обеспечивающие воздухопроницаемость, паропроницаемость, гигроскопичность, влагоёмкость, гидрофильность.

Такими качествами обладают шерстяные, х/б, льняные и шелковые ткани.

Для детского белья особенно хороши х/б ткани (трикотаж, фланель).

Они отличаются высокими теплозащитными свойствами, хорошо пропускает воздух, и почти не теряют своих качеств после стирки и кипячения.

Покрой должен быть свободным и удобным.

Ночная рубашка должна быть свободной, без воротника, манжет, достаточно длинной. Длинная ночная рубашка равномерно согревает тело, предохраняет организм ребёнка от охлаждения.



- Школьники старшего возраста могут спать в трусах и майке из х/б трикотажа. Детское бельё шьют из светлых тканей.





- Требование к носкам и колготам зависит от сезона их использования.



- Как слой, прилегающей к поверхности кожи они должны изготавливаться из материалов, обладающих достаточной гигроскопичностью, воздухо- и паропроницаемостью.



- Лучшими материалами являются х/б и шерстяной трикотаж.



- Летом в зависимости от климатических и метеорологических условий дети носят одно или двухслойную одежду. Первый слой – бельё (рубашка, майка, трусы).
- Второй слой для девочек: платье короткое и расклёшенное, сарафан с различными х/б кофточками. Причем сарафан может быть сделан из шерстяной ткани



Второй слой для мальчиков: рубашки с шортиками на бретельках.

Очень удобны комбинезоны с короткими или длинными штанишками.

Комбинезоны могут быть и более открытыми – на бретельках и более закрытыми – типа жилета.

Комбинезоны могут быть сшиты из х/б тканей или из более плотных тканей.



- В жаркую погоду при повышенном потоотделении одежда должна способствовать лучшему испарению пота, чтобы предохранить организм от перегревания, способствовать притоку свежего воздуха и ультрафиолетовых лучей.
- Ткани должны обладать высокой воздухо - и паропрооницаемостью и быть проницаемы для ультрафиолетовых лучей, по возможности отражать тепловые лучи и хорошо сохранять свойства при многократной стирке.
- Такие свойства имеют батист, ситец, лён, натуральные и искусственные шелковые ткани. Последние уступают х/б тканям по показателям паропрооницаемости и гигроскопичности. Лучшей паропрооницаемостью обладают льняные ткани. Пропускает больше всего ультрафиолетовых лучей искусственный шелк.
- Летняя одежда должна быть светлой, чтобы лучше отражать солнечные лучи и препятствовать перегреву тела. В зонах умеренного климата одежда может быть зеленоватого, сиреневого, голубого цветов. Ткани этих расцветок лучше пропускают ультрафиолетовые лучи.

## Комнатная одежда.

Комнатная одежда подбирается в соответствии с сезоном и температурой воздуха в помещении.

Для теплого времени года и зимой в помещениях с температурой воздуха выше  $20^{\circ}\text{C}$  дети носят двухслойную одежду, аналогичную летней из ситца, полотна, сатина и др.

Если температура воздуха в помещении ниже  $19^{\circ}\text{C}$ , рекомендуется использовать для одежды более толстые или ворсовые ткани (фланель, бумазею, байку, трикотаж, вельвет и др.), а также ткани из шерстяных и полушерстяных волокон, обладающие более высокими теплозащитными свойствами. Допускается изготовление детского платья из шерстяных тканей с добавкой химических волокон (вискозы не более 25%, лавсана не более 25%).

## Одежда в осенне-весенний период.

- Одежда для прогулок в холодную погоду состоит из трёх слоёв.
- Одежда должна способствовать нормальному теплообмену и не пропускать холодный ветер через застёжки, воротники, рукава.
- Осенью и весной, в зависимости от погоды, дети могут надевать байковые или шерстяные трикотажные костюмы, кофточки и рейтузы, демисезонное пальто, плащи.





- Предпочтительно надевать на ребёнка легкие на одной подкладке комбинезон (лучше не цельнокроеный, а в виде полукомбинезона с курточкой).
- Для их изготовления может быть использован репс или другая плотная ткань с низкой воздухопроницаемостью.



## Зимняя одежда.

- Зимняя верхняя одежда должна выполнять свою основную задачу – тепловой изоляции, а также защиты от атмосферной влаги и ветра.
- Высокими теплозащитными свойствами обладает меховая одежда. Однако меховая одежда из овчины очень тяжела и груба, что лишает ребёнка необходимой двигательной активности во время прогулки, ведет к перегреву, поэтому детям не рекомендуется.
- Драповые, на вате или шерстяном ватине, зимнее пальто с меховым воротником страдают теми же недостатками.





Наилучшей зимней одеждой является комплект, состоящий из брюк с высоким поясом на бретелях и удлиненной куртке с капюшоном, манжетами и стягивающей резинкой внизу.

Такая конструкция одежды обеспечивает высокий и равномерный теплозащитный эффект и не стесняет движений ребёнка.

Эта одежда состоит из трёх слоёв:

1. Верхний, покровный слой изготавливается из тканей, имеющих низкие воздухопроницаемость, гигроскопичность, влагоёмкость и высокую гидрофобность (могут быть использованы тканевые материалы из натуральных волокон с водоотталкивающей пропиткой или синтетические ткани).
2. Второй слой (теплозащитный) состоит из пористых материалов, содержащих воздух (вата, ватин, синтепон и др.).
3. Внутренний слой (подкладка) изготавливается из тканей, имеющих высокие воздухо- и паронепроницаемость, влагоёмкость и гигроскопичность, т.к. должен обеспечивать оптимальные гигиенические условия в пододёжном пространстве.

# Головные уборы.



Головной убор должен соответствовать времени года и климатическим условиям.

В зимнее время лучшим головным убором для школьников служит меховая шапка-ушанка, “уши” которой могут быть подняты или опущены. Для девочек – меховые шапки на подкладке. Их следует носить лишь в сильные морозы.

В прохладную погоду рекомендуются вязаные шерстяные шапки (типа шлема).

Весенне-осеннее время, если не очень холодно и ветрено, мальчики могут надевать береты, кепи на лёгкой подкладке, а девочки – береты, вязаные шапочки.



Летом головной убор защищает голову от прямых солнечных лучей. Для этой цели хороши панамы, фуражки с козырьком, шляпы. Их изготавливают из лёгкой светлой ткани – светлой парусины или соломки.

# Гигиенические требования к обуви детей.

Обувь является составной частью комплекта одежды.

Для детей выпускаются различные виды обуви:

- круглосезонная,
- летняя,
- зимняя,
- весенне-осенняя,
- повседневная,
- модельная,
- домашняя,
- спортивная и др.



Обувь с гигиенической точки зрения должна:

- обеспечивать защиту организма от охлаждения и перегревания,
- предохранять стопу от механических повреждений,
- помогать мышцам и связкам, удерживать свод стопы в нормальном положении,
- обеспечивать благоприятный микроклимат вокруг стопы,
- способствовать поддержанию необходимого температурно-влажностного режима при любых микроклиматических условиях внешней среды.



# Обувь должна отвечать гигиеническим требованиям:

- быть лёгкой,
- удобной,
- не стеснять движений,
- соответствовать форме и размеру стопы.





- Зимой обувь обязательно должна быть тёплой.
- С этой целью используют мех, фетр, сукно, войлок.
- В условиях холодных зим с устойчивым снежным покровом применяется валяная обувь (валенки).
- Её достоинствами являются высокие теплозащитные свойства и малая масса, недостатком – ограничение подвижности стопы.



- В холодные зимние дни не ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  школьники могут носить ботинки и сапожки на пористой резине, утеплённые синтетическим мехом (лавсан с хлопком) или на шерстяной или войлочной подкладке.

При хроническом охлаждении ног возникают спазмы сосудов и развиваются серьёзные нарушения питания тканей ноги вследствие затруднения тока крови.



В летние месяцы наиболее гигиенична лёгкая открытая обувь с широким вырезом – сандалеты, босоножки, туфли кожаные, или туфли на кожаной подошве с верхом из текстиля и других материалов с пористой структурой (рогожка, джинсовая ткань и др.). Такая обувь способствует хорошему проветриванию и быстрому испарению пота за счет циркуляции воздуха вокруг стопы (благодаря подбору материала, но чаще ажурному узору верха обуви).





В сырую дождливую погоду удобны резиновые сапожки или обувь с подошвами из водонепроницаемых материалов, резины, каучука, нейлона и др. Однако, эта обувь отличается низкой воздухопроницаемостью, поэтому носить её необходимо только со стельками, хорошо впитывающими пот: войлочными, суконными, а летом – из плетеной соломы или картона. Необходимо следить, чтобы подкладка не становилась влажной. На ноги рекомендуется надевать тонкие шерстяные носки, т.к. шерсть хорошо поглощает влагу. Иногда резиновая обувь приходится носить в холодное время года. В этом случае её надо носить с двумя парами носок или чулок, т.к. воздух между носками создаёт дополнительную теплозащиту.



# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДЕТСКОЙ ИГРУШКЕ

Детская игрушка - не просто предмет для развлечения. Она способствует умственному, физическому и эстетическому развитию ребенка.

Яркая, занятная, умная игрушка создает у ребенка радостное, бодрое настроение, побуждает его к активности, развивает руки и мысль. Играя, дети познают окружающий мир. Чем больше возможностей для различных действий предоставляет малышу та или иная игрушка, тем она ему интереснее.

При наличии правильно подобранных для прогулок игрушек, дети активно, в движении проводят время на воздухе. А это способствует укреплению физического развития



Игрушка как предмет детского обихода должна отвечать определенным гигиеническим и педагогическим требованиям. Эти последние определяются следующими факторами: назначением (типом) игрушки, ее формой, конструкцией, материалом, из которого сделана игрушка, характером окраски.

Кроме того, форма каждой игрушки должна быть красивой, безопасной для здоровья ребенка, прочной, яркой, веселой и занимательной. Типы игрушек могут быть разными в зависимости от возраста детей и педагогической направленности.

С гигиенической точки зрения особенно важно, из какого материала сделана игрушка. Это могут быть резина или мягкие ткани, металл или дерево, целлулоид, картонаж, пластмассы и др. К каждому из указанных материалов гигиенисты предъявляют определенные требования.



Обязательным условием гигиенической полноценности игрушки является такая ее конструкция, которая исключает возможность детского травматизма. Игрушки не должны иметь острых частей, которые могут нанести травму ребенку; детали игрушек должны быть хорошо зачищены и закреплены.

Необходимо, чтобы игрушка по весу и размерам соответствовала возрасту ребенка, его росту и физическим силам. Максимальный вес игрушки (за исключением крупногабаритных и механизированных) - не более 400 г для детей дошкольного возраста.

В детских учреждениях обязательно должна строго соблюдаться групповая принадлежность игрушек. С этой целью каждой группе дошкольного учреждения необходимо иметь набор игрушек, которыми дети других групп не должны пользоваться.

В изоляторе или комнате заболевшего ребенка имеется свой набор игрушек; выносить их за пределы данного помещения запрещается.

Если ребенок заболел, игрушки, которыми он пользовался, надо прокипятить или вымыть горячей водой с мылом, а если это невозможно, такую игрушку лучше всего уничтожить.

Больным детям лучше давать игрушки, легко поддающиеся очистке (резиновые, например), или такие, которые, после того как ими играл больной ребенок, можно уничтожить.

До 6-месячного возраста ребенку дают яркие, но не многоцветные, звучащие игрушки.

С 6 до 12 месяцев детям нужны другие игрушки: куклы, птички, зверюшки, звучащие шарики, коробочки, кубики, игрушки-вкладыши из 2-3 предметов.

Такие игрушки не подвешивают. Их кладут рядом с ребенком. В конце первого и в начале второго года жизни детям нужны и такие игрушки, которые стимулируют самостоятельное хождение - это всевозможные каталки, колясочки и т. п.

В конце второго года и позже требуются более сложные игрушки: куклы и кукольная мебель, посуда, песочницы, мячи, обручи, автомобили, тачки, тележки, строительный материал. Не следует давать детям до 2 лет игрушки из поролона и бумаги, так как они легко рвутся. Нельзя давать малышам и очень мелкие игрушки: они могут взять их в рот, засунуть в нос, уши.



Опасно давать малышам игрушки из легко бьющегося материала, например стеклянные, ломкие, острые: они могут поранить, оцарапать, уколоть ребенка.

Игрушки из плюша, меха, сукна, бумаги, картона невозможно тщательно очистить от пыли и грязи, поэтому они противопоказаны, особенно самым маленьким.

Резиновые и пластмассовые надувные игрушки бывают снабжены клапаном с пробкой. Пробка должна быть прочно закреплена. Такие игрушки, как свистульки, губные гармошки, дудки, которые дети берут в рот, не допускаются ввиду опасности передачи со слюной инфекции от одного ребенка к другому. Взамен их можно применять такие озвученные игрушки, как погремушки, ручная гармонь, органчик, колокольчик, а также барабан





Игрушки из тканей (плюшевые, меховые, суконные) трудно подвергать тщательной очистке. Мягкую игрушку можно иметь в группах при условии правильного пользования ею.

Использование движущихся игрушек (тележки, каталки) весьма желательно и целесообразно. Вместе с тем они должны отвечать возрастным требованиям детей данной группы и удовлетворять всем указанным требованиям.

Приобретать для детских учреждений нужно преимущественно такие игрушки, которые легко мыть и дезинфицировать (например, резиновые, металлические, деревянные) с хорошей отделкой, прочной и безопасной для детей окраской.





# Уход за игрушками

Чтобы игрушки по возможности дольше служили детям, за ними нужен хороший уход. Всякую поломку рекомендуется устранять немедленно. Это не только сохранит игрушку, но и обезопасит здоровье детей, облегчит гигиенический уход за игрушкой, поможет привить детям навыки бережного обращения с вещами.

Игрушки постоянно переходят от одного ребенка к другому и поэтому могут стать переносчиками инфекции. Дети раннего возраста, играя, часто берут в рот игрушку, которую только что бросили на пол или загрязнили.

Мягкие игрушки загрязняются сильнее, чем игрушки металлические, деревянные и резиновые, и микроорганизмы сохраняются на них дольше.

Как показывают наблюдения, наиболее простым и в то же время достаточно эффективным способом борьбы с бактериальной обсемененностью игрушек является мытье юс горячей водой (не ниже 50°) с мылом и щеткой или пищевой содой в течение минуты. Обсемененность игрушек при этом снижается на 73-92%.

- ❑ Мыть игрушки необходимо ежедневно, а не только по мере их загрязнения.  
Игрушки, покрытые лаком, при мытье не портятся. Мягкие игрушки чистят щеткой, смоченной в мыльно-содовом растворе, а платя стирают и проглаживают.  
Целесообразно применять для дезинфекции мягких игрушек бактерицидные увиолевые лампы (БУВ-1). При 30-минутном облучении на расстоянии 25 см от лампы достигается снижение обсемененности игрушки в среднем на 95%.
- ❑ При этом кишечная палочка и белый стафилококк после 30 минут облучения погибают полностью. Для окончательной дезинфекции необходимо облучение всех поверхностей, для чего каждую игрушку нужно несколько раз поворачивать.
- ❑  
Игрушки, упавшие на пол, следует тщательно обмыть горячей водой с мылом, облить крутым кипятком, а еще лучше прокипятить, прежде чем вновь давать их малышам.  
Хранить игрушки нужно в закрытых шкафах в группах раннего возраста, а для дошкольников - на полках, высота которых должна быть доступной детям.