

Καλή Υγεία για Καλύτερη Ζωή

7

Ενημέρωση & Σχέδιο Προσέγγισης για τον Εκπαιδευτικό


Το ήξερες;

0 εφιάλτης της μπανιέρας...


Γενικά ένα θέμα που προκύπτει ως προς την υγιεινή των παιδιών είναι η φροντίδα και η υγιεινή του σώματος. Το καθημερινό μπάνιο, το πλύσιμο των ποδιών σε καθημερινή βάση, το λούσιμο και η περιποίηση των νυχιών είναι σημαντικές ρουτίνες τόσο για την υγεία όσο και για την αισθητική των παιδιών.

Οφείλουμε να ενημερώσουμε τα παιδιά για αυτές τις ρουτίνες.


- 1




Μπάνιο. Το μπάνιο αποτελεί μέρος της καθημερινής σχολαστικής φροντίδας και περιποίησης του παιδιού και συμβάλει τόσο στη σωματική υγιεινή του όσο και στην ψυχολογική τόνωση. Ενθαρρύνετε το παιδί να κάνει ένα ντους καθημερινά πριν ή μετά το σχολείο. Στις πιο ζεστές μέρες μάλιστα όπου ιδρώνει μπορεί και περισσότερες φορές.
- 2



Νύχια. Τα νύχια είναι ίσως το καλύτερο σπίτι για τα μικρόβια! Ενημερώνουμε τα παιδιά ώστε να φροντίζουν τα νύχια τους, κόβοντάς τα συχνά και τα αποτρέπουμε από το να τα δαγκώνουν.
- 3



Πλύσιμο ποδιών. Η καλή υγιεινή των ποδιών είναι καθοριστικός παράγοντας για την πρόληψη μολύνσεων. Χρειάζεται λοιπόν επισταμένο πλύσιμο και πολύ καλό στέγνωμα. Το περπάτημα με γυμνά πόδια πρέπει να αποφεύγεται σε χώρους έξω από το σπίτι για να μειώνονται οι πιθανότητες μετάδοσης μικροβίων αλλά και μικροτραυματισμών που διευκολύνουν την είσοδο των μικροβίων στον οργανισμό. Επίσης πρέπει για τον ιδρώτα των ποδιών να χρησιμοποιούνται κάλτσες γιατί το υγρό και θερμό περιβάλλον ευνοεί την ανάπτυξη των μυκήτων. Πολύ καλό πλύσιμο και ανάμεσα στα δάχτυλα, που μπορούν να αναπτυχθούν μύκητες, όσο και στα νύχια χρειάζεται σε καθημερινή βάση.
- 4



Μαλλιά. Η φροντίδα του τριχωτού της κεφαλής είναι απαραίτητη. Το λούσιμο ανά δύο μέρες για τα μικρά παιδιά, κρίνεται απαραίτητο.