

ПАМЯТКА

Почему так важна личная гигиена? 🤔

Личная гигиена - это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Личная гигиена включает в себя выполнение многих гигиенических правил, требований и норм, направленных на сохранение здоровья, профилактику инфекционных заболеваний. Представляем вам перечень правил личной гигиены:

- 🦷 Начинать и заканчивать день необходимо с чистки зубов и умывания.
- 🧹 Выполнив зарядку, необходимо заправить постель и отодвинуть шторы, раскрыв окно.
- ✂️ Подстригать ногти на руках и ногах необходимо каждую неделю.
- 🚿 Каждый вечер необходимо идти в душ, как девочкам, так и мальчикам - об этом гласят правила личной гигиены школьника.
- 🚿 Памятка напоминает, что несколько раз в неделю нужно принимать водные процедуры с применением намыленной мочалки. Эта процедура смывает грязь и микробы с поверхности эпидермиса, а также удалит частички ороговевшей кожи.
- 🧴 Рекомендуется мыть голову не более 2-х раз в неделю. При частых простудных заболеваниях разрешается уменьшить количество процедур.
- 👕 Каждое утро ребенок должен надевать чистое нижнее белье.
- 🥤 В школьной столовой нельзя пить из чужого стакана, а также нельзя пользоваться чужими столовыми приборами.
- 👟 Не следует делиться ни с кем своей сменной обувью.
- 💧 Наличие собственной расчески у школьника необходимо, оно поможет избежать заражения педикулезом.

Следите за чистотой и ваш организм будет благодарить вас за этот труд крепким иммунитетом!