

УЧИТЕ ДЕТЕЙ ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

Уже давно замечено, а сегодня еще и научно доказано, что для того, чтобы дети меньше были подвержены риску некоторыми заболеваниями, их достаточно приучить правильно мыть руки.

Вызывает сожаление тот факт, что некоторые взрослые моют руки не правильно и наспех, причем дети берут с них пример, тем более, что как раз они постоянно куда-то спешат.

Правильное мытье рук должно занимать по времени полторы – две минуты, а не несколько секунд, как делает большинство людей. Для детей хорошо было бы предложить жидкое мыло со специальным дозатором, оно удобнее, чем обычное кусковое мыло, которое очень часто выскальзывает и падает на пол, тем самым доставляя ребенку дополнительные неудобства.





Возникает вопрос – в чем состоит важность правильной процедуры мытья рук?

Все очень просто. Если лечь спать или начать кушать с недостаточно вымытыми руками, резко возрастает риск занести внутрь организма болезнетворные бактерии, находящиеся в грязи на руках и под ногтями. Не зря дизентерию называют «болезнью грязных рук». Во сне можно также потерять глаза, после чего может возникнуть воспаление либо конъюнктивит, или же они начнут гноиться.

В то время, когда мы моем руки, убирается не только грязи и бактерии, обновляется кожа, так как с водой уходят и отмершие клетки кожных покровов. Таким образом, следуя правилам личной гигиены, мы не только сохраним свое тело в чистоте, но и поможем ему избежать определенных заболеваний и способствуем тому, чтобы оно выглядело молодым и привлекательным.

