**Скоро в школу!!! Основные санитарно-гигиенические правила для детей.**

Осень уже на пороге, а значит, скоро дети пойдут в школу – для кого-то начнется новый учебный год, а кто-то сядет за парту впервые. В местах, где собирается большой коллектив, риск распространения инфекций высок. К тому же осень, как известно, сезон респираторных заболеваний: гриппа, парагриппа, коронавируса. Инфекция легко проникает в организм через слизистую воздушно-капельным или контактно-бытовым путем. Есть и другие опасности, например энтеровирусы, которые поражают кишечник, а также педикулез.

Сейчас, в период интенсивной подготовки к учебе, самое время вспомнить о мерах профилактики. Специфическая профилактика подразумевает вакцинацию. В РФ проводится иммунизация населения от гриппа и коронавируса. Вообще, перед выходом в школу стоит проверить, все ли прививки есть у ребенка: от кори, туберкулеза, столбняка, вирусного гепатита В и других опасных заболеваний. Для этого нужно свериться с Национальным календарем профилактических прививок.

Неспецифические меры профилактики включают прежде всего соблюдение основных санитарно-гигиенических правил:

* Напомните ребенку о том, что необходимо регулярно мыть руки: после улицы, перед едой, после посещения туалета. Мыть руки следует тщательно, с мылом, не менее 20–30 секунд. Приучите ребенка следить за чистотой ногтей.
* Пить следует только из своей чашки или бутылки для воды. Не нужно брать у других детей использованные столовые приборы и делиться своими.
* Нельзя пить воду из-под крана: лучше носить в рюкзаке бутылку с чистой питьевой водой.
* При чихании, кашле нужно прикрывать нос салфеткой или платком.
* По возможности ребенку следует избегать близкого контакта с людьми, у которых есть признаки заражения.
* Не нужно меняться шарфами, шапками или какой-либо одеждой с другими детьми.
* Если у ребенка появились признаки инфекции, отправлять его в школу нельзя.

Для поддержания хорошего самочувствия и укрепления иммунитета важны также и другие факторы. Огромное значение имеет правильное питание. В рационе школьника обязательно должны быть мясо и рыба, овощи, фрукты, зелень, крупы, молочные продукты, орехи, сухофрукты. Рекомендуется убрать из меню сладкую газировку, фастфуд, чипсы, соусы, полуфабрикаты.

Нельзя забывать и про закаливание, физическую активность. Закаливающие процедуры рекомендуется начинать летом – до периода сезонных эпидемий. Занятия спортом насыщают кровь кислородом, усиливают кровоснабжение органов. Это позволяет поддерживать работоспособность клеток иммунной системы.

Также важны регулярные прогулки на свежем воздухе и здоровый полноценный сон. Оптимальная продолжительность сна школьника – 9–10 часов. Во время летних каникул дети, как правило, ложатся поздно, поэтому подготовку к учебному году лучше начать заранее – постепенно приучать ребенка засыпать в 22.00.часов. Так ему легче будет перестроиться на рабочий режим.

       Приобретать товары для детей нужно только в местах узаконенной торговли: на специализированных рынках, школьных базарах, в магазинах.

       Современная школьная форма должна быть удобной, стильной, разнообразной, модной и обязательно соответствовать требованиям Технического регламента Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков». В школьной форме ученики проводят 5-6 часов в день, а с учетом нахождения в группах продленного дня - до 8-9 часов. Снижение функционального назначения одежды (механизма терморегуляции организма детей с учетом природно-климатических условий) может явиться причиной возникновения простудных и кожных заболеваний. Детская одежда должна быть пошита из тканей, впитывающих влагу, теплых, не вызывающих раздражение.

       Совершенно необходимым предметом является ранец-рюкзак. Это обязательно должен быть именно рюкзак, который носят за спиной. Дело в том, что сегодня ученик несет в школу столько необходимых предметов, что вес портфеля, когда его несут в одной руке, становится опасным для осанки. Материал для изготовления ранцев должен быть прочный, с водоотталкивающим покрытием, спинка рюкзака твердая, обязательно широкие лямки (4 - 4,5 см). Портфели и ранцы ученические обязаны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготовляться из материалов контрастных цветов, маркировка содержать информацию о возрасте пользователя.

       При покупке формы или ранца (портфеля) рекомендуем поинтересоваться у продавца о наличии сертификата или декларации соответствия их Техническому регламенту Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков».

Территориальный отдел Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и

Управления Роспотребнадзора эпидемиологии в Ростовской

по Ростовской области области» в г. Волгодонске

в г.Волгодонске, Дубовском,

Ремонтненском, Заветинском,

Зимовниковском районах