

1. Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки. Их можно использовать для обработки рук после того, как ребенок пришел в школу, а также по мере необходимости, когда он высморкал нос, покашлял или чихнул. Кроме того, они пригодятся, чтобы протереть рабочее место/парту/компьютерную технику.
2. Обратите внимание на одежду ребенка. В одежде для школы, прежде всего, должно быть комфортно. Она не должна стеснять движения, быть слишком теплой или слишком легкой. Одевайте ребенка по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям – хлопок, шерсть, лен.
3. Не забывайте про сменную обувь. Это помогает поддерживать чистоту в классе. Кроме того, в лёгкой сменой обуви ребенок будет чувствовать себя комфортнее, чем в теплой уличной.
4. Внимательно следите за самочувствием ребенка. При повышении температуры следует остаться дома и вызвать врача.
5. Объясните ребенку, что «утренний фильтр», предусматривающий термометрию на входе в школу, – это важная процедура, которая помогает блокировать распространение вирусных заболеваний.
6. Научите ребенка правильно прикрывать нос и рот при чихании. При чихании и кашле необходимо прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.
7. Напомните детям о важности мытья рук – особенно перед едой, после посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.
8. Объясните ребенку, как правильно мыть руки. Время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Их нужно хорошо намыливать – ладони, пальцы, межпальцевые

промежутки, тыльные поверхности кистей, тщательно ополаскивать теплой проточной водой и просушивать бумажным полотенцем или салфеткой. Также можно пользоваться сушилкой для рук.

9. Правильное питание – основа здоровья ребенка. Помните, что горячее питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения вашего ребенка.

10. Напомните детям, что на перемене полезно делать гимнастику для глаз, простые упражнения на расслабление мышц спины и шеи.

Будьте здоровы!

РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОР 8-800-555-49-43

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ: 10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

- ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕРЬ В ПОРЯДОК НАХОЖДЕНИЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИХ САЛФЕТОК**
Антисептические салфетки используй для обработки рук по дороге в школу, а также по мере необходимости (после того как выскочит нос, покашлишь или чихнешь).
Пример антисептической салфеткой рабочее место перед началом урока, если пользуешься компьютерной техникой, протри клавишу и клавиатуру.
- ОБРАТИ ОСОБЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОДЕЖДЫ**
Планируй заранее количество комфортного теплосодежда, не перемерзай и не перегревайся.
В школе надевай удобную обувь.
- СЛЕЖИТЕ ЗА КОЖНОЙ ТЕМПЕРАТУРОЙ ТЕЛА**
При входе в школу протри щеки специально обработанным фильтром, чтоб измерить температуру тела.
На выходке при измерении температуры, температуру измерят взрослые с помощью биосенсорного термометра.
- ЗАНИМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ, ЗАПРЕЩЕНЫМ ЗА КУРСОМ**
Помни, что в парке, паркем все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проводятся в обязательном порядке за каждым кабинетом, это один из главных мер профилактики – не забывай об этом.
- ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕМЕНАХ?**
На переменах выполняй упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз.
Выход из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), информационно – в туалет, медицинский кабинет.
- УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ПУХВАТЬ НОС ПРИ ЧИХАНИИ**
При чихании, кашле прикрывай нос и рот односторонними салфетками или локтевым сгибом руки.
Береги здоровье окружающих людей.
- РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙ ПОВЕЩЕНИЯ**
Организуй в классе сквозной проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проводятся в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык).
Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.
- НЕ ЗАБЫВАЙ ДЕЛАТЬ ФИЗИКУЛЬТУРКУ ВО ВРЕМЯ УРОКА**
Детей физкультминутки – на 25-30 минуте урока разминкой мышц рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание.
- ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО**
Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения.
Перед едой не забывай мыть руки.
Сядь за стол, не оставив в стороне стулья, нужные для организма витамины и микроэлементы.
- ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ**
Руки мыть теплой проточной водой – ладони, тыльные поверхности кистей, запястья, ногти.
Среднее время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.
Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru