**Личная гигиена ребенка – залог его здоровья**

Безусловно, каждый родитель желает, чтобы его ребенок рос здоровым и крепким. Есть немало факторов, от которых зависит воплощение этих желаний в реальность. Это и наследственность, и правильное питание, и факторы окружающей среды, и, конечно же, личная гигиена. Если некоторые обстоятельства вы поменять не в силах, то научить ребенка соблюдению элементарных правил личной гигиены – ваша прямая обязанность, как родителя.

В погоне за красотой и оригинальностью, в своем стремлении, чтобы ребенок отличался от своих сверстников, хотя бы одеждой, многие родители забывают, что главные качества, которыми должны обладать детская обувь и одежда – это практичность и удобство.

Роль личной гигиены в жизни, здоровье и воспитании ребенка не стоит недооценивать. Как не стоит недооценивать и роль, которую играют детская одежда и обувь в этой самой гигиене. Во многих семьях принято наряжать ребенка на праздник, но про то, что повседневная одежда должна быть всегда чистой и аккуратной, нередко забывают.

Детская одежда и обувь значительно снижают степень неблагоприятного влияния различных факторов окружающей среды, способствуя при этом удалению с кожи потовых и сальных выделений. А потому следует обратить самое пристальное внимание на гигиену вашего ребенка. Всегда чистая и отглаженная одежда будет способствовать соблюдению ребенком чистоты и прилежания в учебе.

Детская обувь, так же как и одежда, должна содержаться в чистоте. Бережное отношение к вещам и соблюдение правил личной гигиены не только продлят срок службы детских ботинок, но и уберегут вашего ребенка от грибковых заболеваний или простуды, которая может стать следствием промоченных ног.

В результате ежедневного загрязнения детская обувь и одежда теряют свои защитные свойства. Уменьшается воздухопроницаемость, из-за чего ребенок начинает излишне потеть. Вследствие накопления тканью одежды повышенного количества солей и жиров, ухудшаются ее впитывающие свойства, что повышает опасность развития бактерий и микробов. Поэтому как обувь, так и детская одежда нуждаются в регулярной тщательной чистке.

Наиболее эффективным методом, особенно в случае одежды для детей младшего возраста, является стирка в мягкой воде. Обязательно применение специальных моющих средств и порошков, не обладающих аллергенными свойствами. После стирки вся детская одежда нуждается в обязательном полоскании, чтобы удалить все следы моющих средств из ткани.

Менять белье детям рекомендуется не реже 1 раза в неделю, а малышам и того чаще, а стирка его должна производиться отдельно от белья взрослых членов семьи. Сушить белье и одежду для детей рекомендуется на свежем воздухе (балконе или лоджии), снимать слегка влажным и окончательную просушку проводить во время глажения. Данная процедура несет на себе так же и функцию обеззараживания, так как высокие температуры убивают большинство известных бактерий.

Храниться белье ребенка должно в отдельном шкафчике или хотя бы на отдельной полке в общем шкафу. Научите ребенка самого складывать свое белье и менять его по мере надобности, это даст ему понятия о самостоятельности и соблюдении личной гигиены.

Не менее тщательно стоит подходить и к уходу за верхней одеждой (не только детские сарафаны нуждаются в чистке). После прогулки платье, пальто и другая верхняя одежда обязательно должна быть почищена и проветрена. А в случаях, когда на улице дождь или снег, пальто (куртку, шубу) следует сначала просушить, а затем прогладить.

Поэтому будьте предельно внимательны, выбирая одежду для вашего ребенка. Вы сможете выбрать качественные вещи для вашего ребенка, в которых ему будет комфортно и удобно.