

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

ВОЛГОГРАД

**ИНФОРМАЦИОННЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМЕ:**

**«ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ»**

**(для родителей)**

**ВОЛГОГРАД, 2017**

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. Введение

### II. Основная часть

#### 1. Белье

#### 2. Одежда

а) требования к материалам

б) комнатная одежда

в) летняя одежда

г) теплая одежда

д) спортивная одежда

е) головные уборы

ж) носки и колготы

#### 3. Обувь

а) особенности роста и развития стопы ребенка

б) гигиенические требования к обуви

в) элементы обуви и материалы для их изготовления

г) как и что носить

### III. Заключение

## I. Введение

Основная функция одежды заключается в том, чтобы защитить ребенка от неблагоприятных воздействий внешней среды, избежать механических и химических повреждений, загрязнений, не допустить проникновения насекомых и создать вокруг тела микроклимат (пододежное пространство), идеально подходящий для полноценного роста и развития. С помощью одежды оптимизируются теплопотери организма и обеспечиваются процессы газо- и влагообмена через кожные покровы. Она должна быть удобной в носке, прочной и износоустойчивой, сохраняющей форму, украшающей малыша и доступной по цене.

По мере роста и развития дети осваивают новые движения, совершенствуют приобретенные двигательные навыки и умения. Их экипировка должна соответствовать величине и пропорциям тела, давать свободу движениям, т.е. оптимально соответствовать необходимому размеру и покрою. Тесная одежда ограничивает движения, затрудняет кровоток, а иногда препятствует свободному дыханию. Не следует использовать в детском гардеробе тугие пояса, узкие проймы, опоясывающие резинки. Основную тяжесть одежды необходимо переносить на плечи. Слишком свободная, большая по размеру, она также затрудняет движения. В соответствии с возрастными нормативами физического развития установлены стандартные размеры детской одежды.

### Стандартные размеры различных возрастных групп

Возрастные группы	Обхват груди	Рост
Новорожденные	40	62, 64
Дети до 3 лет включительно	44, 48	68, 74
	48	80, 86
	52	80, 86, 92, 98
	56	92, 98
Дети от 4 до 7 лет включительно	52, 56	98, 104, 110, 116, 122
	60	110, 116, 122, 128, 134

Один размер одежды может быть использован для детей с разницей в росте не более 10-12 см.

## Белье

Бельевые ткани прилегают непосредственно к коже и покрывают около 80% поверхности тела. Их основным предназначением является освобождение кожи от жидких (пот, содержащий большое количество минеральных и органических веществ), твердых (кожное сало, чешуйки эпидермиса) и газообразных (углекислота) выделений кожи. Важно, чтобы белье было чистым, выглаженным и подобранным по размеру. Его нельзя крахмалить, так как в этом случае повышается его жесткость, снижаются воздухопроницаемость и гигроскопичность (способность поглощать влагу из воздуха).

Способность материала к очищению кожи снижается в процессе загрязнения, прекращаясь через 5-7 дней. Бельевые ткани нуждаются в легкой, регулярной и тщательной очистке. Этому должна способствовать их структура. Разряженные и пористые, они облегчают стирку. Чтобы **не раздражать и не ранить кожные покровы**, бельевые ткани должны быть мягкими, гибкими, эластичными. Для **впитывания пота** – гигроскопичными и влагоемкими. Для **вентиляции воздуха**, непосредственно прилегающего к коже, удаления газообразных продуктов и испаряющегося пота – высоко воздухо- и паропроницаемые как в сухом, так и во влажном состоянии.

Эталоном для изготовления детского белья, в т. ч. ночных рубашек и пижам, следует признать хлопчатобумажные ткани и трикотаж. Натуральные шелк и шерсть в некоторых случаях также могут быть рекомендованы для детских бельевых изделий. Из синтетических материалов для изготовления маечек и трусиков может использоваться вискозный трикотаж. **Бельевые изделия из нейлона, капрона и подобных тканей исключаются из детского ассортимента.** Запрещается применение аппретов (крахмала, мыла, эфира и т.д. для придания материалам несминаемости, негорючести и др. свойств) и пропиток в материалах бельевых изделий. Нижние рубашки для девочек должны быть без рукавов, с вырезным воротом, на проймах (бретели плохо держатся на плечах у ребенка); мальчикам надевают рубашки с короткими рукавами или майки.

## Одежда

### Требования к материалам

Гигиенические требования к детской экипировке зависят от ее назначения. Терморегуляция в дошкольном возрасте уже достигает значительного развития, и организм лучше справляется с температурными колебаниями наружного воздуха. Покрой одежды должен обеспечивать большой доступ воздуха к телу. Одевать ребенка для пребывания на воздухе следует строго в соответствии с временем года и климатическими условиями.

Для одежды дошколят разрешается использовать ткани, произведенные из натуральных волокон, а также материал с добавкой химических волокон, но в строгом соответствии с требованиями санитарных норм и правил. Искусственный мех и синтетические утеплители также могут быть использованы для изготовления нарядов для детей. Не допускаются ацетатные ткани с вложением нитрона, капрона и лавсана. При изготовлении одежды для детей дошкольного и младшего школьного возраста (до 40-го размера) не допускается использование синтетических швейных ниток в местах соприкосновения с кожей ребенка.

### **Комнатная одежда**

Материал для пошива комнатной одежды (платья, юбки, костюмы) подбирают в соответствии с сезоном и погодой. Для теплого времени года выбирают ситец, сатин и др., для зимы — байку, трикотаж, вельвет. Шерстяные ткани от частой стирки теряют внешний вид и качество, поэтому из них лучше шить праздничную одежду, которую ребенок надевает реже. Предпочтительнее повседневные платья и рубашки простого покроя, без лишних украшений, затрудняющих стирку и глажение, без узких манжет, мешающих мытью рук. Девочкам рекомендуется носить короткие наряды, чтобы не мешать активному движению. Поверх платьев и костюмов во время дежурства, лепки, рисования, аппликации или работы на участке детям рекомендуется надевать фартучки простого фасона, сшитые из легко очищающегося полотна. В верхней детской одежде должен быть карман для носового платка.

Зимой в помещении дошколятам рекомендовано носить белье и платье (юбочку и кофточку) для девочек или рубашку и штанишки для мальчиков. Для их изготовления могут быть использованы более толстые хлопчатобумажные или ворсовые ткани, с усиленными теплозащитными свойствами (фланель, бумазая, вельвет, полушерстяные и шерстяные ткани). Допускается изготовление детских костюмов из шерсти с примесью нитроволокон и вискозолавсановой пряжи (не более 40%). Эти добавки незначительно меняют гигиенические качества тканей и в то же время увеличивают их носкость и несминаемость. В комплект домашнего платья дошкольников могут быть включены трикотажные шерстяные кофточки и жилеты, которые надевают на детей при значительных колебаниях микроклимата помещений. Покрой одежды не должен сковывать движений ребенка. Следует избегать излишней многослойности одежды, так как она препятствует движению и нарушает вентиляцию слоев воздуха, прилегающих к коже.

### **Летняя одежда**

Летняя одежда деток данного возраста состоит из двух слоев: 1- рубашка, майка, трусы; 2- сарафан (платье), юбка с кофточкой у девочек или рубашка

(футболка) с шортами у мальчиков. Покрой одежды должен исключать пояса, стягивающую резинку, глухие воротники. Открытый ворот, широкая пройма, короткий рукав или его отсутствие обеспечивают хорошую вентиляцию одежды.

Ткани, употребляемые для изготовления летней одежды, должны обладать высокой воздухо- и паропроницаемостью, пропускать ультрафиолет в достаточном количестве, оптимально отражать тепловые лучи и хорошо сохранять свойства при многократной стирке. Всем предъявляемым требованиям соответствуют батист, ситец, натуральные шелковые ткани.

### **Теплая одежда**

Зимой и в межсезонье в зависимости от погоды поверх белья ребенку надевают байковые или шерстяные костюмы, фufайки и рейтузы.

Осенняя и зимняя верхняя одежда должна выполнять свою основную задачу тепловой изоляции, а также защиты от атмосферной влаги и ветра. Она должна состоять из 3 слоев. Верхний, покровный слой изготавливается из тканей, имеющих низкие показатели воздухопроницаемости, паропроницаемости, гигроскопичности и влагоемкости, что препятствует намоканию одежды от снега и дождя и повышает тем самым ее теплозащитные свойства. Для верхнего слоя зимней детской одежды могут быть использованы тканые материалы из натуральных волокон с водоотталкивающей пропиткой или синтетические ткани. Второй (теплозащитный) слой должен состоять из материалов, имеющих структуру с большим количеством пор, содержащих воздух (ватин, пух-перо, синтепон и др.), изготовленных из натуральных, искусственных или синтетических волокон. Применение искусственных волокон допустимо, так как эти материалы не имеют непосредственного соприкосновения с кожными покровами и должны обеспечивать только высокие теплоизолирующие свойства данного слоя одежды. Внутренний слой (подкладка) наличием оптимальной газопроницаемости, паропроницаемости, влагоемкости и гигроскопичности должен обеспечивать оптимальные гигиенические условия в пододежном пространстве малыша.

Конструкция дошкольной зимней одежды должна быть таковой, чтобы обеспечивать минимальную циркуляцию воздуха и достаточный воздухообмен с окружающей средой. Это обеспечивается созданием большого количества замкнутых пространств: наличием капюшона, манжет, утяжек, поясов. Наилучшей зимней одеждой является комплект, состоящий из брюк с высоким поясом на бретелях и удлиненной куртки с капюшоном и стягивающей резинкой внизу или на талии, а также комбинезон. Такая структура одежды обеспечивает высокий и равномерный теплозащитный эффект и не стесняет движений ребенка.

## **Спортивная одежда**

Занятия физкультурой сопровождаются высоким теплообразованием и усиленным потоотделением. В связи с этим спортивная одежда должна быть максимально облегченной. Для занятий в зале и летом на участке надеваются футболка или майка, трусы или короткие шорты и спортивные тапочки. Зимняя спортивная одежда состоит из нижнего белья, шерстяного трикотажного костюма, шерстяной шапки и специальной обуви. Шерстяной трикотаж является незаменимым для изготовления этой одежды. Он хорошо впитывает влагу с поверхности тела, при этом сохраняет свои теплозащитные свойства, так как в его порах остается значительное количество воздуха. Испарение влаги с поверхности ткани происходит медленно, в связи с этим охлаждение тела невелико. В ветреную погоду поверх шерстяного костюма надевают куртку из ветрозащитной ткани.

## **Головные уборы**

Шапочки, косынки, панамы должны отвечать климатическим условиям и времени года. В летние солнечные дни голову ребенка покрывают панамой, можно повязать на голову тонкую хлопчатобумажную косыночку (бандану). Весной и осенью надевают береты, полушерстяные шапочки и кепки. Зимой, при отсутствии сильных морозов, малышу подойдут теплые вязаные шапочки, в сильные морозы - шапки-ушанки, меховые шапки или вязаные шапочки поверх косынок. Нужно следить, чтобы шапка обязательно закрывала уши, была на завязках. Удобны в холодную погоду капюшоны верхней одежды, которые утепляются мехом. Лучше приобретать шапку, шарф и варежки в комплекте, вязка должна быть прочной, двойной.

## **Носки и колготы**

Носки, гольфы, колготы для детей должны быть хлопчатобумажными, что обеспечивает их гигроскопичность. Изделия из синтетических волокон вредны: летом в них очень жарко, а зимой ноги переохлаждаются. Кроме того, у многих детей синтетические материалы вызывают кожный зуд. Эта часть одежды быстро пропитывается потом и легко загрязняется, поэтому ее надо менять не реже чем через каждые 2-3 дня.

## **Обувь**

Обувь является составной частью комплекта одежды. Она защищает организм от охлаждения и перегревания, предохраняет стопу от механических повреждений, содействует мышцам и связкам в удержании свода стопы в нормальном положении, тем самым способствуя сохранению рессорной, амортизационной функции. Обувь определяет удобство передвижения, влияет на двигательную активность ребенка, а неправильно подобранная является причиной большого количества деформаций и заболеваний стоп. Ортопеды не рекомендуют надевать чужую обувь, бывшую в употреблении, т.к. она уже имеет форму стопы другого ребенка.

Для детей выпускаются различные виды обуви: круглосезонная, летняя, зимняя и весенне-осенняя. Наряду с этим – повседневная, модельная, домашняя, дорожная, национальная, спортивная и др.

### **Особенности роста и развития стопы ребенка**

Стандарты обуви для дошколят складываются из требований к конструкции обуви, которые определяются особенностями строения стопы в период роста, а также требований к материалам, из которых изготавливается обувь.

Детская стопа имеет вид веера с наибольшей шириной на концах пальцев. У взрослых наибольшая ширина отмечается в области I - V плюсневых суставов. Для детской стопы характерны иное, чем у взрослых, соотношение пяточной и передней частей стопы, относительно более длинная ее задняя часть, что должно учитываться при конструировании обуви (особенно колодки). Скелет стопы в детском возрасте образован хрящами. Окостенение завершается лишь с окончанием роста, в связи с этим под влиянием механических воздействий стопа ребенка может легко деформироваться. Поэтому такие качества, как гибкость, толщина, масса обуви, а также теплозащитные свойства подлежат гигиеническому нормированию.

Ноги у ребенка растут быстро, в связи с этим нужно постоянно следить, не жмут ли ботинки или туфли, нарушая крово- и лимфообращение и препятствуя естественному развитию стопы. Тесная и узкая обувь - это причина плоскостопия у детей. При покупке башмачки следует примерять на обе ноги в положении стоя, когда на стопу приходится нагрузка всей массы тела. При этом расстояние от пальцев стопы до носка должно быть 0,5-1 см - для свободного движения пальчиков и возможности дальнейшего роста стопы.

Обувь для ребенка подбирается в соответствии с размером, который определяется как расстояние между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца. За единицу измерения принят миллиметр, разница между номерами составляет 5 мм. Так, например, длина ножки в 15 сантиметров соответствует 24 размеру обуви, 15,5 см – 25 размеру. Средний годовой прирост длины стопы у дошкольников равен 10-11 мм, поэтому необходимо раз в 2-3 мес. проверять, не стала ли обувь ребенку тесной.

### **Гигиенические требования к обуви**

С гигиенических позиций обувь должна:

-предохранять организм ребенка от неблагоприятных метеорологических воздействий и механических повреждений;

-соответствовать анатомо-физиологическим особенностям организма ребенка, в первую очередь его стопы;

-обеспечивать благоприятный микроклимат вокруг стопы, способствовать поддержанию необходимого температурно-влажностного режима при любых внешних микроклиматических условиях.

## Элементы обуви и материалы для их изготовления

**Основными элементами** обуви являются верх (носочная часть, задник, союзка, берца и голенище) и низ (подошва, стелька, каблук). Для верха круглосезонной детской обуви рекомендована натуральная кожа. В летней обуви наряду с кожей используются различные текстильные материалы целиком или в комбинации с кожей (рогожка, джинсовая и др.). В утепленной обуви для верха предлагается сукно, драп, полушерстяные, шерстяные материалы, фетр, войлок и др. Для подкладки рекомендуются натуральная кожа и хлопчатобумажные материалы. Для производства детской обуви можно применять полимерные материалы или натуральные материалы с вложением химических волокон. Последнее регламентируется санитарными нормами и правилами.

**Носочная часть** обуви должна быть шире пучковой (часть стопы на уровне плюснефаланговых суставов).

**Стелька** – внутренняя деталь обуви, имеющая тесный контакт с кожей стопы и способствующая созданию комфортного температурно-влажностного режима во внутриобувном пространстве. Она должна обладать пластичностью, тепло- и влагозащитными свойствами, гигроскопичностью и вентиляционной способностью, изготавливаться только из натуральной кожи и снабжаться анатомическими (или по показаниям – ортопедическими) супинаторами.

**Подошва** – основной элемент низа обуви. Должна иметь оптимальные гибкость, толщину, массу и теплозащитные свойства.

Для детской обуви допускаются **ниточные и комбинированные методы крепления**, обеспечивающие большую гибкость в пучковой области, лучшие показатели воздухопроницаемости и вентилируемости внутриобувного пространства и общую легкость изделия.

При применении пористой резины, полиуретана и других материалов возможно использование клеевого и литьевого методов крепления, обеспечивающих водонепроницаемость обуви.

Теплозащитные свойства обуви зависят от теплопроводности материалов: чем она ниже, тем выше теплозащитные свойства башмачков. Из применяемых сегодня подошвенных материалов пористая резина по теплозащитным свойствам значительно превосходит натуральную кожу и резину монолитной структуры. При этом с увеличением влажности окружающей среды теплопотери натуральной кожи и шерсти (валенки) увеличиваются, а теплозащитные свойства пористой резины не изменяются. Поэтому при изготовлении подошв для детской обуви предпочтительнее использовать пористую резину, которая может обеспечивать не только теплозащитные свойства, но и необходимую толщину, гибкость и противоскользящие свойства подошвы.

**Каблук** искусственно повышает свод стопы, увеличивая его рессорность, защищает пятку от ушибов о почву, а также повышает износостойкость обуви. Рекомендуемая высота каблука для дошкольников - 5-10 мм.

**Высота** обуви нормируется в зависимости от ее вида и рода. Задник - деталь верха обуви, расположенная в пяточной части для сохранения ее формы. Задник должен охранять пятку от травм, предупреждать ее деформацию, не допускать скольжения стопы кзади. Для изготовления задника используется более толстая натуральная кожа. Производство обуви без задника допускается для детей старше 11 лет.

**Носок** – наружная деталь верха обуви, закрывающая тыльную поверхность пальцев стопы до уровня плюснефаланговых суставов, предохраняющая пальцы стопы от травм.

Детская обувь должна надежно и удобно сидеть на ноге, не препятствуя движениям. Для этого используются различные виды крепления: шнуровка, ремни, застежка типа «молния», «липучка» и др. Открытые туфли без застежек (типа «лодочек») недопустимы в дошкольной обуви.

### **Как и что носить**

Для **повседневной** носки не рекомендуется обувь, которая обладает плохой воздухопроницаемостью и гигроскопичностью, способствует образованию опрелости ног (кроссовки, резиновая и лакированная обувь). Резиновые сапожки с проложенными в них стельками из ткани, хорошо впитывающей влагу, надевают в сравнительно теплую погоду для прогулок по влажной земле и траве. При низких температурах воздуха детям лучше надевать кожаные ботинки. В утепленной обуви для верха рекомендуются сукно, драп, полушерстяные, шерстяные материалы, фетр, войлок и др.

В **теплое время года** как для помещения, так и для улицы наряду с кожаной рекомендуется обувь из различных текстильных материалов (рогожка, прогулочная, джинсовая ткань), используемых целиком или в комбинации с кожей. Такая обувь легкая, воздухопроницаемая, гигроскопичная.

**Зимой** для прогулок в холодную погоду используют валенки. Время пребывания в этой обуви не должно быть слишком длительным, так как симметричная форма носочной части валенок может оказать отрицательное влияние на формирование детской стопы. Носить валенки в относительно теплую погоду на прогулках, а также в помещении нельзя. Это способствует потливости ног, расслаблению связочного аппарата стопы, возникновению плоскостопия, мешает закаливанию ребенка.

В **дошкольных учреждениях** для помещений необходимо иметь сменную обувь. Использование с этой целью старой, изношенной, тесной обуви недопустимо, так как она может деформировать детскую стопу.

**Спортивная обувь** (кроссовки, кеды, полукеды, «чешки» и др.) предназначена только для музыкальных и физкультурных занятий, спортивных игр, прогулок, туристических походов. Носить эту обувь следует с шерстяными носками или вкладными стельками, хорошо впитывающими влагу. Использовать спортивную обувь постоянно недопустимо.

## Заключение

Чистота и опрятность одежды и обуви – важный вопрос гигиенического и эстетического воспитания ребенка. При загрязнении масса одежды увеличивается (например, за 10 дней масса носков возрастает на 10-11 %), тепловые и гигроскопические свойства ее снижаются, ткань пропитывается потом и салом, в ней увеличивается количество микроорганизмов. Поэтому загрязнившуюся одежду надо вовремя и хорошо чистить, простирывать, а если возможно, кипятить и гладить. Белье и комнатную одежду следует менять при каждом загрязнении и после каждого купания ребенка. Испачканное белье малыша складывают в индивидуальные закрытые корзины для белья и стирают в отдельном тазике. Сильно загрязненные вещи предпочтительнее сразу замочить. Сушить ребячий гардероб лучше всего на воздухе. После сушки одежду необходимо тщательно прогладить, аккуратно сложить и хранить отдельно от одежды взрослых. Обувь после возвращения с улицы очищают специальной щеткой и просушивают. Нельзя сушить обувь возле нагревательных приборов. Стельки от обуви сушат отдельно. После просушки обувь натирают кремом. С раннего возраста необходимо прививать малышу навыки бережного отношения к своей одежде. Перед сном ребенок должен аккуратно сложить одежду на стульчик или повесить на специальные плечики.

Научите ребенка ухаживать за одеждой и обувью еще перед школой, и в будущем он не будет отвлекаться на бытовые мелочи, а сможет потратить время на познание окружающего мира.

## Источники:

1. Гигиена детей и подростков: Учебник для студентов старших курсов, интернов, клинических ординаторов медицинских ВУЗов, автор В.В.Кучма - М.: Медицина, 2000 год.
2. Молодым родителям: Сборник под редакцией М.Я. Студеникина, издание 3-е переработанное и дополненное - М.: Медицина, 1976 год.
3. СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03.
4. Учебное пособие по дисциплине «Гигиена» для студентов педиатрического факультета ГБОУ ВПО «ВГМУ» МЗ РФ, кафедра общей гигиены и экологии.
5. [http://detsad17-alenka.ucoz.ru/publ/gigiena\\_kozhi\\_odezhdy\\_i\\_obuvi\\_detej/1-1-0-6](http://detsad17-alenka.ucoz.ru/publ/gigiena_kozhi_odezhdy_i_obuvi_detej/1-1-0-6).