

VÜCUT BAKIMI VE TEMİZLİĞİ

Sağlıklı bir yaşam için vücudun deri, saç, el ayak, ağız ve diş gibi kısımlarının bakımı ve temizliğine önem verilmesi gerekir. Derinin sağlıklı bir şekilde çalışabilmesi ve vücuda yararlı olabilmesi için en sık su ve sabun kullanılır. Yalnız başına su yeterli değildir. Sabun, deriye yapışmış kirleri buldukları yerlerden ayırır ve su da bunları uzaklaştırır

SAĞLIK

ELLERİN TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

Eller vücutta en çok kirlenen ve mikroorganizmalarla en çok temas eden organlardır. Elleri temiz tutmak, çatlak ve sıyrıkların oluşmasını önlemek, bazı bulaşıcı hastalıkların yayılmasını engelleme yollarından biridir. Çocukların küçük yaştan itibaren özellikle tuvalete gitme öncesi ve sonrası, yemeklerden önce ve sonra el yıkama alışkanlığı kazanmaları gerekir. El tırnakları çok uzun olmamalı ve yuvarlak kesilmelidir

YÜZ VE BOYUN TEMİZLİĞİ

- Gece boyunca gözlerin çapaklanması ve terleme gibi nedenlerden dolayı sabah kalkınca el, yüz ve boyun yıkanmalıdır.
- Yüz temizliğine kulak ve burunda katılmalıdır. Burun temizliği en iyi lavaboda, akan su ile yapılır. Mendil kullanılması gerektiğinde, kağıt mendil tercih etmek daha sağlıklı bir davranıştır.

AYAKLARIN TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

○ Ayak bakımı, enfeksiyonların ve travmaların önlenmesi, ayak kokusunun giderilmesi açısından gereklidir.

○ Ayaklar her gece ılık sabunlu suyla yıkanmalı, özellikle parmak araları iyice kurulanmalıdır. Islak kalan parmak aralarındaki nemli ortam mantar enfeksiyonlarının oluşmasını kolaylaştırır.

○ Ayak tırnakları batmaları önlemek için düz olarak kesilmelidir. Giyilen ayakkabı ayağa iyice uymalı, parmakları sıkmamalıdır. Ökçesi geniş olmalı ve vücut ağırlığını öne atacak kadar yüksek olmamalıdır. Ayakkabı uygun ve rahat değilse ayaklarda nasır, ayak şekil bozuklukları oluşabilir. Deri hava akımına izin verdiği, teri emdiği için deri ayakkabılar tercih edilmelidir. Giyilen çoraplar her gün değiştirilmeli ve yıkanmalı, ayakkabılar havalandırılmalıdır.

KULAKLARIN TEMİZLİĞİ

Kulaların bakımı, banyo esnasında kulak kepçesinin temizlenmesi ile sağlanır. Banyo sonrasında kulak temizleme aracı ile temizlenebilir. Dış kulak yoluna itilen cisimler, kulak yolunda travmaya, timpanik zarın yırtılmasına sebep olabilir. Kulak kirinin kulak yolunun içine doğru itilerek burada sıkışıp birikmesine ve kişinin işitmesini engelleyen buşon oluşumuna da neden olur

SAÇLARIN TEMİZLİĞİ

- Bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal salığını etkileyebilen saçların temiz tutulması gerekir. Saçların kaç gün arayla yıkanacağı, kişisel alışkanlığın yanı sıra çevre koşullarına, saçın kuru ve yağlı veya olmasına göre de değişebilir.
- Baş biti, okul öncesi ve okul çocuklarında sık görülür. Bitlenme oluşumu sıklıkla temiz olmayan, sık yıkanmayan, sık çamaşır değiştirmeyen kişilerde fazladır. Oysa günümüzde bitele savaş çok kolaydır ve biraz sabırla sağlık eğitimini gerektirir. Literatür bilgilerine göre bit, pis ve fakir insanların kaderi değil, ihmal edilmiş hijyen kurallarının ve toplu yaşamın getirdiği yoğunluktan doğan bir olgudur. Saçınızda bit veya pire olduğunu fark ettiğinizde eczaneden bir şampuan alıp kullanın ve saçlarınızın temizliğine dikkat edin.

AĞIZ VE DİŞ BAKIMI

- Ağız hijyeni, bireyin benlik saygısını, konuşmasını, beslenmesini ve genel olarak kendisini iyi hissetmesini doğrudan etkiler.
- Ağız içi hastalıkların nedeni, dişlerin üzerinde oluşan bakteri plakları ve diş taşlarıdır. Diş plaklarının düzenli ve etkili olarak temizlenmesi, dişeti hastalıklarını kontrol altına alır.
- Dişler mutlaka günde iki defa yemeklerden sonra 20 dakika içinde fırçalanmalı, 6 ayda bir diş hekiminin kontrolüne gidilmelidir. Kullanılan diş fırçaları 3 ayda bir değiştirilmelidir

TUVALET ALIŞKANLIĞI VE TEMİZLİĞİ

- Bağırsakların dzenli çalıŐması için uygun aralıklarla tuvalete çıkılmalıdır. Böylece dzenli tuvalet alışkanlığı geliŐir.
- Tuvalet ihtiyacı giderildikten sonra makat önce tuvalet kağıdı ile silinmeli, daha sonra yıkanarak kurulanmalıdır.
- Tuvaletten çıktıktan sonra mutlaka eller bol sabunlu suyla yıkanmalıdır.
- Tuvalet kullanıldıktan sonra temiz bırakılmalıdır. Bu davranıŐ bir alışkanlık haline getirilmelidir.

GİYİM

- Kıyafetlerin, okul formalarının temiz olmasına zen gösterilmelidir.
- İ çamaŐırları, çoraplar her gün değiştirilmelidir.

BESLENME

- Bedensel ve ruhsal gelişme aşamasında beslenmenin çok önemli etkileri vardır.
- Sağlıklı beslenme için üç öğün yemek önemlidir. Büyüme çağında ara öğünlerde de süt, ayran, meyve suyu, peynirli ekmek vb. besinlerin tüketilmesi uygundur.
- Sabah kahvaltınızı mutlaka yapın. Her öğünde, 4 temel besin grubundan besin tüketmeye özen gösterin. Süt içme alışkanlığını mutlaka edinin. Bol miktarda sebze ve meyve ile günde en az 8-10 bardak sıvı tüketin.
- Maalesef bütün çocuklar cips, kraker, çikolata ve şekerlemeleri çok seviyor. Bu tip yiyeceklerin sıkça ve fazla tüketilmesi iştahı kapattığından çocuğun beslenmesini ve dolayısı ile sağlığını da kötü yönde etkiler. Abur cubur yiyecekleri sık, zamansız ve fazla tüketen çocuklar genellikle kilo alamazlar ve vücutları dirençsiz kalır.

**UNUTMAYIN SAĞLAM KAFA SAĞLAM
VÜCUTTA BULUNUR!**

ÇOCUKLARIMIZ...

Bizim en değerli
varlıklarımız...

Tüm çabalarımız
onların iyiliği için...

