

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ОДЕЖДЕ

В организме ребенка, также как и взрослого человека, постоянно образуется некоторое количество тепла, которое отделяется в окружающую среду главным образом через кожные покровы. Для здоровья ребенка одинаково вредно и излишнее охлаждение организма во время прогулки и перегрев. Все мы знаем, что переохлаждение может привести к заболеванию. Однако забываем другое: накопление в организме излишнего тепла, особенно при неблагоприятных погодных условиях, в не меньшей, а возможно даже в большей степени способствует развитию так называемых простудных заболеваний.

Обильно увлажняется одежда, изготовленная из синтетических материалов, искусственной кожи, замши, плащевой капроновой ткани с водоотталкивающей пропиткой, которые обладают плохой воздухо- и паропроницаемостью. К перегреву детского организма и обильному потоотделению во время прогулки приводят тяжелая, многослойная, чрезмерно утепленная одежда. Каждый лишний слой одежды, с одной стороны, приводит к повышению температуры кожи, с другой стороны снижает ее эффективность.