

О ДЕТСКОЙ ОДЕЖДЕ

Одежда предохраняет организм человека от охлаждения и перегревания, от резких колебаний температуры окружающего воздуха, от жарких солнечных лучей и холодного ветра.

Особенно важно правильно подобрать одежду детям, которые меньше, чем взрослые приспособлены к перенесению холода и жары. Необходимо и важно, чтобы ткань была достаточно лёгкой, приятной. Она должна способствовать сохранению тепла в организме ребёнка, не допускать охлаждения или перегревания, которые могут привести к заболеванию ребёнка.

Необходимо, чтобы одежда была удобна и не затрудняла движения, дыхания и кровообращение детей.

Верхняя одежда зимой должна быть, достаточно тёплой, но лёгкой, не стесняющая движения детей.

Когда пальто тёплое, нет надобности в дополнительной одежде (шерстяная кофточка, свитер). Надо, чтобы зимняя шапка закрывала у детей лоб и уши, очень чувствительных к холоду. У каждого ребёнка должны быть тёплые варежки, желательно запасные, чтобы сменить мокрые.

В холодную погоду быстрее всего охлаждаются ноги, поэтому обуви надо уделять особое внимание.

Переход от холодного сезона к более тёплому связан с облегчением одежды при обязательном соблюдении постепенности и учёта индивидуальных особенностей детей (ослабленные, перенёвшие заболевания).

Летом в жаркие солнечные дни дети могут гулять в трусиках и майках, на голове лёгкий головной убор, на ногах лёгкие туфли. Вечером дети надевают платье, костюмы. Надо помнить, что для закаливания организма ребёнка необходимо, чтобы одежда соответствовала времени года, погоде, температуре воздуха, как наружного, так и комнатного.

Чрезмерно тёплая одежда вызывает перегревание организма, ребёнок потеет, а затем при малейшем воздействии свежего воздуха происходит переохлаждение, приводящее к простуде. Одеты в слишком лёгкую одежду дети бледнеют, испытывают неприятные ощущения, и организм их вынужден в ущерб здоровью приспосабливаться к неблагоприятным условиям. Об этом родители должны знать.