

## **Рекомендации Роспотребнадзора по профилактике заболеваний в школе**

В школу ежедневно приходят сотни учеников. И нередко из-за недостаточно крепкого иммунитета ребенка и нерегулярного выполнения требований гигиены она становится одним из очагов заболеваемости ОРВИ, гриппом и других инфекций. От грамотно проводимой профилактики инфекционных заболеваний во многом зависит не только эффективность образовательного процесса, но и здоровье учащихся.

### **Главные правила по профилактике заболеваний в школе:**

#### **1) Перед выходом в школу проверь в портфеле наличие антисептических салфеток**

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того, как высморкал нос, покашлял или чихнул). Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.

#### **2) Обрати особое внимание на подбор одежды**

Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся. В школе надевай сменную обувь.

#### **3) Ежедневно измеряй температуру тела**

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела. Не волнуйся при измерении температуры. Температуру измерят взрослые с помощью бесконтактного термометра. Если температура будет выше 37,0 С – тебе окажут медицинскую помощь.

#### **4) Что делать на переменах?**

На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастку для глаз. Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.

#### **5) Учись правильно прикрывать нос при чихании**

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Береги здоровье окружающих людей.

#### **6) Регулярно проветривай помещения**

Организуй в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в других кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык). Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

### **7) Не забывай делать физкультминутки во время урока**

Делай физкультминутки – на 25–30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, улыбайся друг другу. Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

### **8) Питайся правильно**

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения. Перед едой не забывай мыть руки. Съедай все, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

### **9) Правильно и регулярно мой руки**

Руки намыливай и мой под теплой проточной водой: ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскивай руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.