

Федеральная служба по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека

Территориальный отдел
Управления

Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека по
Вологодской области
в Великоустюгском, Кичменгско-Городецком и
Никольском районах

162390, Вологодская область, г. Великий Устюг,
ул. Красноармейская, д. 1
т. (81738) 2-10-46 факс (81738) 2-01-99
e-mail: to-vu@vologda.ru

Начальнику Управления образования
администрации Никольского
муниципального района

С.А. Вершининой

04.2022 № 14/ 3968 -2022
На № _____ от _____

Всемирный день здоровья

Уважаемая Светлана Анатольевна!

Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Вологодской области в Великоустюгском, Кичменгско-Городецком, Никольском районах в рамках проведения «Всемирного дня здоровья» направляет Вам памятку «О профилактике заболеваний в школе» для размещения на сайте.

Приложение: на 1 л. в 1 экз.

Начальник территориального отдела



С.А. Сивков

Гундакова А.Д.
2-77-54

О профилактике заболеваний в школе: 9 шагов к здоровью школьника

Памятка для детей по профилактике заболеваний в школе

9 шагов к здоровью школьника

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.*

Организуя в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных 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.