

В рамках заседания
рай онного МО
(сентябрь 2022)

Гигиена одежды и обуви

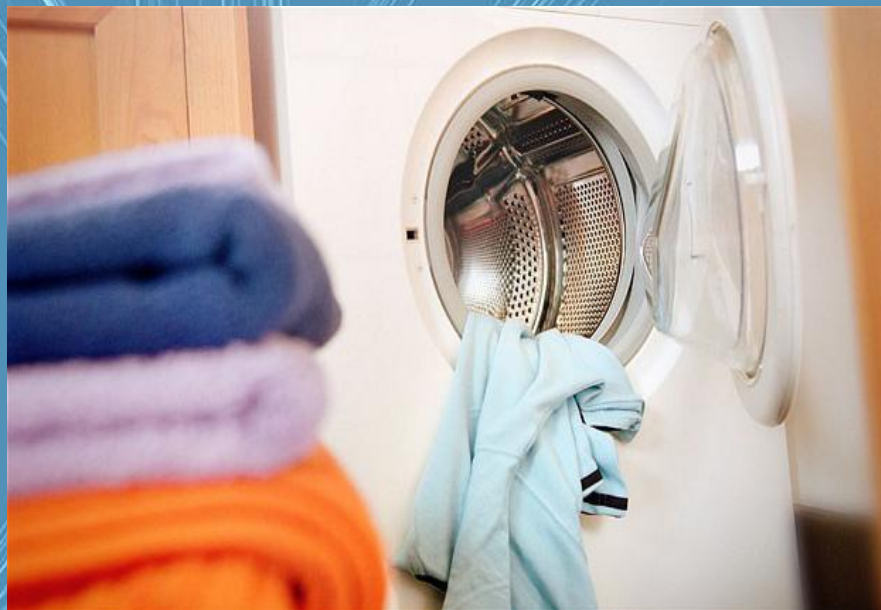
Юсупова О.Ю.

учитель физической культуры ВКК

МАОУ СОШ № 117

Одежда, обувь и их роль в нашей жизни

Одежда и обувь служат для защиты организма человека от вредных влияний окружающей среды — холода, жары, механических воздействий и внешних загрязнений. Они занимают важную часть нашей жизни, поэтому требуют должного обращения. За обувью и одеждой, как и за всеми другими вещами нашей повседневной жизни нужно ухаживать (чистить, утюжить и т.д.)



Гигиенические факторы

Гигиенические достоинства одежды зависят от характера материалов, из которых она изготовлена, и в этом отношении имеют важное значение тепловые и другие свойства тканей. Для надежной защиты от холода материалы должны обладать плохой теплопроводностью.

Вторым по гигиеническому значению свойством является воздухопроницаемость тканей, от которой зависит обмен пододежного воздуха с наружным, что важно для удаления излишков тепла, углекислоты и вредных газообразных веществ — продуктов испарения пота. Задержка этих выделений ухудшает самочувствие, загрязняет кожу и может снизить работоспособность.



Каковы последствия неправильного ухода

В процессе носки верхняя одежда загрязняется механически (пыль, грязь) и химически. Белье загрязняется изнутри выделениями кожи. Все это ухудшает гигиенические свойства тканей, в частности уменьшается их воздухопроницаемость. Одновременно происходит бактериальное загрязнение нательного белья и платья. Под влиянием микробов богатая органическими веществами грязь одежды разлагается. Это может способствовать развитию кожных болезней, а при наличии возбудителей инфекционных заболеваний стать посредником их распространения.



Как ухаживать за обувью

Всю закрытую обувь, предназначенную для носки вне дома нужно мыть обязательно два раза в неделю, после каждого использования обувь нужно тщательно сушить и стараться не носить в помещениях (в основном относится к теплой обуви). Чистить обувь нужно только натуральными кремами и делать это при необходимости – это защитит обувь от неблагоприятного воздействия окружающей среды



Как ухаживать за одеждой

Для поддержания одежды в чистоте требуется регулярно чистить щеткой пальто, костюмы, проветривать и периодически подвергать их химической чистке. Нательное и постельное белье необходимо стирать через каждые 7—10 дней, изделия из синтетических волокон через 3—4 дня, так как они обладают большой липофильностью — свойством поглощать жировые вещества, создавая благоприятную среду для развития бактерий и уменьшая и без того плохую воздухопроницаемость.



Как хранить правильно

Одежду, висящую на вешалках лучше упаковывать внутрь специальных хлопчатобумажных чехлов, лежащую на полках сортировать по назначению (спортивная, уличная, домашняя), шапки, шарфы и куртки лучше хранить в открытых местах (крючки или вешалки), носки и белье хранить так же отдельно от всей остальной одежды. Обувь правильнее сортировать по сезонам и хранить раздельно и не рядом с любыми видами одежды

