

ВЕСТНИК ВОРОНОВСКОГО РАЙОННОГО ЦГЭ

информационный бюллетень

Понедельник • 03.08.2026

№ 8 (25)

КАК ВЫБРАТЬ ШКОЛЬНУЮ ФОРМУ, УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ?

Последний месяц лета. Родители обеспокоены покупкой школьной одежды, учебных пособий к началу учебного года для своего ребенка. Что выбрать? На что надо обратить внимание? Торговля предлагает очень большой ассортимент одежды, печатной продукции для детей разного возраста.

Гигиенические требования к школьной одежде направлены на сохранение здоровья ребенка, нормальный теплообмен и профилактику утомления. Одежда должна быть безопасной, легкой, удобной по крою, изготовленной из качественных материалов с преобладанием натуральных волокон, обеспечивать хорошую воздухопроницаемость и не мешать движению. Содержание синтетических волокон (полиэстера) в платьях и костюмах не должно превышать 70% (рекомендуются полушерстяные и смесовые ткани), в блузках и рубашки допускается до 50% синтетики, остальное — натуральные или искусственные материалы, в трикотаже доля синтетических нитей ограничена уровнем до 55%. Полностью синтетические материалы вызывают парниковый эффект. Одежда не должна быть тесной, давить, стягивать грудную клетку или мешать дыханию и кровообращению.

Одежда должна быть безопасной: должны отсутствовать резкие химические запахи от ткани и красителей, безопасная фурнитура (надежно закрепленные пуговицы, отсутствие царапающих металлических элементов, мягкие швы, которые не натирают кожу).

В детском возрасте механизмы терморегуляции несовершенны, перегревание и переохлажде-



ние организма могут привести к нарушениям в состоянии здоровья. Одевая ребенка, необходимо учитывать, что дети отличаются повышенной двигательной активностью, при которой уровень теплопродукции возрастает в 2—4 раза, а кожное дыхание имеет больший удельный вес в обменных процессах организма, чем у взрослых. Небольшое снижение температуры тела допустимо, так как оно стимулирует активность, уменьшает утомляемость и способствует закаливанию.

Также необходимо обратить внимание и на учебники и учебные пособия, которые должны соответствовать ряду требований, включая соответствие образовательным стандартам, методическую проработку содержания, удобство использования и соответствие гигиеническим нормам.

Основные гигиенические требования к учебникам предъявляются к качеству бумаги и полиграфических материалов, печати, формата, переплета, к весу и шрифтовому оформле-

нию с целью обеспечения удобства и соответствия веса изданий функциональным возможностям организма.

Особенно велико значение качества издания для детей младшего школьного возраста, в связи с возрастными особенностями зрительного восприятия и недостаточным развитием у них навыка чтения. Учебники и пособия должны быть удобными в использовании, эстетически оформленными, содержать необходимое количество иллюстраций, таблиц и схем, а также соответствовать гигиеническим нормам, включая размер шрифта, межстрочный интервал и расстояние между буквами.

Важную роль играет вес учебников и пособий. Так, вес учебных изданий для 1 - 4 классов должен быть не более 300 г, для 5-6 классов — не более 400 г, для 7-9 классов — не более 500 г, для 10-11 классов — не более 600 г. Допускается увеличение веса учебников не более, чем на 10 %.

Бумага, предназначенная для

изготовления учебников, должна быть белой или слегка желтой, чтобы обеспечить достаточный контраст между печатными знаками и фоном. Поверхность бумаги должна быть ровной, гладкой, чистой. Бумага не

должна просвечивать печатный текст с обратной стороны листа. Эти требования обеспечивают соответствие учебников и учебных пособий современным образовательным стандартам и методическим требованиям, а

также обеспечивают удобство и эффективность их использования учащимися и преподавателями.

*Помощник врача-гигиениста
Ирина Метелица*

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В ЛАГЕРЯХ

«Лето – это маленькая жизнь» – так красиво и точно сказано в известной песне Олега Митяева. Однако эту «маленькую жизнь» необходимо правильно обустроить, наполнить важными, интересными мероприятиями, а самое главное, создать безопасные условия пребывания детей в оздоровительных лагерях.

В текущем году на контроле находилось 34 воспитательно-оздоровительных лагеря с дневным и круглосуточным пребыванием. Период работы от 12 до 15 дней.

Перед началом сезона организованы и проводились обучающие семинары с руководителями оздоровительных лагерей с дневным и круглосуточным пребыванием, где приняли участие представители Вороновского районного ЦГЭ, отдела образования Вороновского райисполкома, центра творчества детей и молодежи, Вороновской ЦРБ, МЧС, милиции. С работниками объектов питания летних оздоровительных лагерей проведены обучающие семинары с принятием зачета по гигиеническому обучению.

Вопросы защиты жизни и здоровья детей всегда выходят на первый план. Надежная орга-

низация детского отдыха строится на понятных правилах, ответственности персонала и продуманной системе контроля.

Специалистами районного ЦГЭ перед началом работы палаточных лагерей, оздоровительного лагеря «Ромашка» для защиты от клещей все территории прошли энтомологические обследования и акарицидную обработку.

Профилактическая работа не заканчивается с заездом детей. Во время работы лагерей специалистами районного ЦГЭ осуществляется контроль за организацией питания, санитарным содержанием территории и помещений, состоянием здоровья детей и персонала, проведением культурно-массовых и физкультурно-спортивных мероприятий, распорядком дня и т.д. Главная задача – создать максимально комфортные условия, полностью исключив даже минимальные риски возникновения инфекционных заболеваний и пищевых отравлений.

На особом контроле находится организация питания детей. Постоянно осуществляется контроль за сроками годности и условиями хранения пищевых продуктов, соблюдением технологии

приготовления блюд, режимом мытья столовой и кухонной посуды, инвентаря, содержанием помещений в чистоте, использованием моющих средств и средств дезинфекции с учетом инструкции по применению. Также важный момент – это соблюдение правил личной гигиены персоналом объектов питания: мытье рук, содержание в чистоте санитарной одежды и обуви, контроль за состоянием своего здоровья.

За истекший период оздоровительного сезона специалистами районного ЦГЭ проведены мероприятия технического (технологического, поверочного) характера в 12 оздоровительных лагерях с отбором проб пищевой продукции на микробиологические и санитарно-химические показатели.

В лагерях один раз в смену проводится производственный, в том числе и лабораторный контроль с отбором проб питьевой воды, кулинарной продукции, смывов с предметов внешней среды.

Организация питьевого режима, особенно в жаркую погоду, это важный момент. Во всех оздоровительных лагерях использовалась упакованная питьевая вода, одноразовая посуда.

Не менее важной задачей считается формирование у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни.

Работа лагерей продолжается и контроль за летним оздоровлением детей будет осуществляться в непрерывном режиме на протяжении всех каникул.

*Помощник врача-гигиениста
Виолетта Огар*

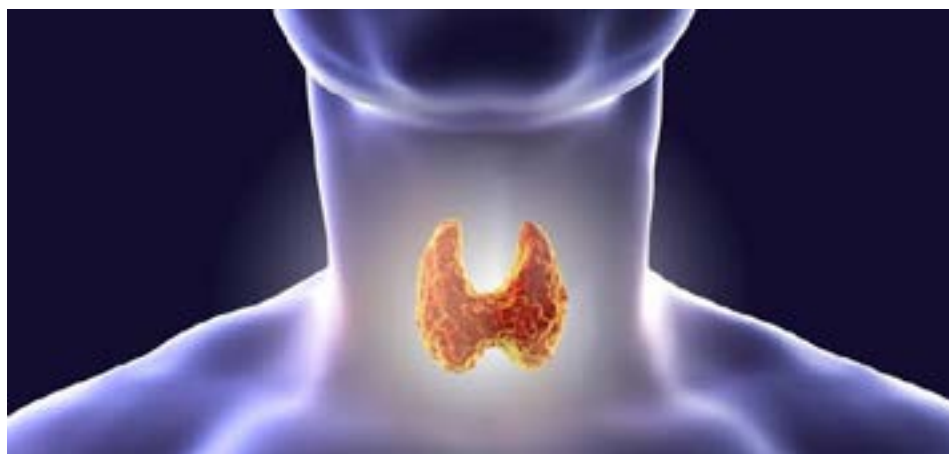


ПРОФИЛАКТИКА ЭНДОКРИННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЩИТОВИДНОЙ, ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ И ДРУГИХ ЖЕЛЕЗ

Эндокринная система — это сложный механизм, регулирующий работу всего организма через гормоны, вырабатываемые железами:

щитовидной, поджелудочной, надпочечниками, гипофизом и другими. Заболевания эндокринных органов

— распространённая проблема современности, и многие из них развиваются из-за нарушений обменных процессов, неправильного



режима или образа жизни. Но хорошая новость в том, что большинство эндокринных заболеваний вполне можно предотвратить при соблюдении простых правил.

Первое правило профилактики — это правильное питание. В рационе должно присутствовать достаточно продуктов, богатых йодом, селеном, цинком и витаминами. Йодосодержащие продукты — морская рыба, морепродукты, морская капуста — способствуют нормализации функции щитовидной железы. Важна сбалансированная диета, богатая овощами, фруктами, цельнозерновыми продуктами и низкая по содержанию сахара и вредных жиров. Избыточный вес увеличивает риск развития диабета, гипертонии и других эндокринных заболеваний, поэтому контролируйте свой вес и старайтесь зани-

маться физической активностью.

Также важна регулярность в принятии пищи и режим дня. Пропуск приемов пищи и переедание — фактор, который может привести к нарушениям обмена веществ и развитию сахарного диабета 2 типа. Не забывайте о полноценном сне и отдыхе: хроническое недосыпание ухудшает работу щитовидной и надпочечниковой системы, вызывает стресс и сбой гормонального фона.

Немаловажный аспект — исключение или снижение воздействия вредных факторов окружающей среды. Избегайте перегрева или переохлаждения, не переутомляйте организм, избегайте стрессов. Стресс постоянно стимулирует работу надпочечников и может привести к их истощению или, наоборот, к гиперфункции, что ухудшает общее состояние.

Не злоупотребляйте алкоголем и не курите. Курение ухудшает кровообращение в тканях щитовидной и других желез, способствует развитию воспалений и онкологических заболеваний. Алкоголь влияет на гормональный баланс и способствует развитию гипотиреоза и диабета.

Обязательно проходите регулярные медицинские осмотры и обследования у эндокринолога. Особенно это важно при наличии предрасположенности (например, наследственности, ожирения, сахарного диабета или гипотиреоза). Раннее выявление нарушений позволяет своевременно начать лечение и избежать осложнений.

Итог: Профилактика эндокринных заболеваний — это комплекс мер, включающий правильное питание, активный образ жизни, снижение стрессов и регулярное медицинское наблюдение. Заботьтесь о своих железах — ведь от гормонального баланса зависит ваше здоровье, настроение и долголетие. Помните: здоровье щитовидной, поджелудочной и других внутренних органов — в ваших руках!

*Помощник врача-гигиениста
Василиса Фокина*

ПРОФИЛАКТИКА СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И КРАСИВОЙ УЛЫБКИ

Здоровье полости рта — важная составляющая общего состояния организма. Стоматологические заболевания, такие как кариес, гингивит, пародонтит и другие, — это не только неприятные боли и дискомфорт, но и риск развития более тяжелых заболеваний, таких как воспаление десен и даже сердечно-сосудистые патологии. Хорошая новость в том, что большинство стоматологических проблем легко предотвратить, если соблюдать простые правила гигиены и регулярно обращаться к специалистам.

Первое и самое важное — это ежедневная гигиена полости рта. Чистка зубов утром и вечером не должна быть формальностью — она должна занимать минимум две минуты и выполняться мягкими щетками с фторсодер-

жащей пастой. Фтор укрепляет зубную эмаль, делая ее более устойчивой к кариесу. Не менее важно очищать язык и межзубные промежутки специальными нитями или ёршиками, чтобы избавиться от налета и остатков еды, которые могут стать причиной бактерий и неприятного запаха.

Второе — это правильное питание. Ограничение сладкого, мучного и газированных напит-

ков помогает снизить риск возникновения кариеса, поскольку сахар способствует размножению вредных бактерий. Витамины и минералы, такие как кальций и витамин D, укрепляют зубы и десны. Не забывайте о приеме продуктов, богатых этими веществами, и избегайте частого перекуса сладостями — лучше перекусывайте фруктами или орехами.

Также важна регулярная



проверка у стоматолога. Даже при хорошем уходе в полости рта могут развиваться скрытые кариесы или воспалительные процессы, которые без своевременного вмешательства перерастают в более серьезные заболевания. Посещение стоматолога не реже одного раза в полгода — залог сохранения красивой улыбки и предотвращения серьезных проблем. Защитите зубы от внешних факторов: избегайте чрезмерного употребления кислых напитков, которые разъедают эмаль, и не забывайте использовать защитные

каппы при занятиях спортом. Отказ от вредных привычек, таких как курение, тоже существенно снижает риск заболеваний десен и опухолей полости рта — вредный табак повреждает ткани и ухудшает кровообращение. И, наконец, не игнорируйте первые признаки дискомфорта: кровоточивость десен, чувствительность зубов, неприятный запах — это сигналы, что пора обратиться к стоматологу. Чем раньше выявить проблему и начать лечение, тем проще и дешевле будет сохранить здоровье.

Итог: Профилактика стоматологических заболеваний — это ежедневные простые действия, регулярные визиты к специалисту и внимательное отношение к состоянию полости рта. Заботьтесь о своей улыбке — она украшает вас и служит нашим внутренним состоянием. Помните: здоровые зубы и десны — залог хорошего настроения и отличного самочувствия!

*Помощник врача-гигиениста
Наталья Волюнец*

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ: КЛЮЧ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Здоровье желудочно-кишечного тракта — залог хорошего самочувствия, бодрости и долголетия. Заболевания органов пищеварения, такие как гастрит, язвенная болезнь, холецистит, гастроэнтерит и другие, встречаются довольно часто и могут значительно усложнить жизнь. Однако большинство проблем с пищеварением можно избежать или успешно контролировать, если придерживаться простых правил профилактики и заботиться о своем желудочно-кишечном здоровье.

Первое и самое важное — это правильное питание. Постарайтесь вести здоровый образ жизни, исключайте из рациона жареную, копченую, острую и очень жирную пищу. Предпочитайте свежие овощи, фрукты, зерновые продукты, богатые волокнами, которые стимулируют работу кишечника и способствуют его очистке. Регулярный режим питания — еще один залог здорового пищеварения: не пропускайте приемы пищи, ешьте маленькими порциями 4-5 раз в день. Это поможет снизить нагрузку на желудок и снизить риск развития гастрита и язвы.

Второй важный аспект — это соблюдение правил гигиены и стерильности. Не забывайте тщательно мыть руки перед едой и после посещения туалета. Используйте чистую посуду и продукты, принимайте меры по обработке и хранению пищи. Это помогает избежать кишеч-



ных инфекций и острых воспалительных заболеваний.

Следующее — это умеренное употребление алкоголя и отказ от курения. Табак и спиртное вредят слизистой желудка и кишечника, вызывают воспаления и повышают риск развития онкологических заболеваний. Курильщикам и любителям алкоголя следует задуматься о выделении времени для отказа или снижения потребления.

Обратите также внимание на режим дня и образ жизни. Постоянный стресс, недосыпание и переутомление нарушают работу пищеварительной системы, ухудшают иммунитет и увеличивают риск развития гастроэнтерологических заболеваний. Регулярные прогулки на свежем воздухе, достаточный сон, релаксация и физическая активность способствуют улучшению работы органов ЖКТ.

Не забывайте о регулярных профилактических осмотрах у

гастроэнтеролога. Особенно важно обращать внимание на первые симптомы — изжогу, ощущения тяжести, боли в животе, нарушение стула. Раннее выявление заболеваний и своевременное лечение помогают снизить риск осложнений и сохранить здоровье органов пищеварения.

Профилактика заболеваний органов пищеварения — это ежедневный уход за своим организмом, здоровое питание, активный образ жизни и внимательное отношение к своему состоянию. Соблюдая эти простые правила, можно значительно снизить риск развития серьезных болезней и поддерживать работу ЖКТ в отличном состоянии. Заботьтесь о своем здоровье — ведь именно оно определяет качество вашей жизни!

*Помощник врача-гигиениста
Елена Зверко*