



Colegio "AMORÓS"
Fundación Educación Marianista
Domingo Lázaro

ENFERMERÍA



Consejos de salud para los niños

La higiene en la edad escolar

La higiene hay que presentarla, no como un deber ingrato o impuesto, sino como fuente de bienestar y vivencias agradables.

La ducha diaria es la mejor forma de aseo

De esta manera favorecemos la transpiración de la piel y evitamos el riesgo de infección. También nos hace sentir mejor y más aceptados por los demás. Es conveniente usar jabones neutros.

El lavado del cabello debe realizarse con las yemas de los dedos y no con las uñas, para no dañar el cuero cabelludo. Elegir un champú suave y enjuagar bien.

Cuidado con los piojos

Los adultos debemos estar atentos a su posible aparición y solo en caso de producirse, debe seguirse un tratamiento correcto y completo:

- Empapar el cabello sin lavar con una loción contra piojos, a base de piretrinas. y dejarlo actuar unas 2-4 horas.
- No tapar la cabeza con toallas o similares, porque absorben el producto. Se puede cubrir la cabeza con un gorro de plástico. No secar el pelo con secador, porque anula la loción.
- Lavar el cabello con champú normal o contra piojos y enjuagarlo con agua y vinagre (una parte de vinagre y dos de agua) para despegar las liendres.

- Quitar las liendres con la mano, que es lo más eficaz, o peinando con una lendrera 5-10 minutos.

Este tratamiento se realizará 3 veces en total, cada 10 días. La ropa, toallas, ropa de cama, etc., debe lavarse con agua caliente. Los peines, adornos del pelo, etc., se sumergirán en loción contra piojos durante unos 10 minutos.

Es muy importante examinar a todos los que conviven, adultos y pequeños cuando en una casa hay una persona con piojos, y aplicar el tratamiento a los que estén afectados. No intercambiar objetos de uso personal como toallas o peines.

Revise el estado de las uñas con periodicidad

Tras la ducha, es un buen momento para revisar la total limpieza de las uñas de manos y pies y realizar su corte frecuente y cuidadoso, completamente recto para las de los pies y redondeado para las de las manos.

Los ojos no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelo u otros objetos

Tienen un mecanismo propio de limpieza que son las lágrimas. Si entra en ellos alguna sustancia o cuerpo extraño, lo mejor es lavar al chorro del agua y si es necesario, acudir a un centro sanitario. Para el estudio y la lectura tiene que haber buena luz, evitando las sombras, brillos y movimientos que provoquen un mayor esfuerzo de los ojos para acomodarse a cada situación.

La revisión periódica de la vista es necesaria para evitar el empeoramiento de cualquier problema visual que pudiera existir.

La higiene de la nariz facilita la respiración

La nariz interviene en la respiración, acondicionando el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas y libre de partículas extrañas. Para ello es necesaria la producción de moco que sirva como lubricante y filtro para el aire. Su limpieza consiste en eliminar el exceso de moco con frecuencia, varias veces al día, y con él, las partículas y microorganismos filtrados.

La higiene de las manos previene muchas enfermedades

El contacto con objetos, animales o ambientes sucios, favorece el transporte de gérmenes causantes de enfermedades. Debemos mantenerlas limpias porque con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca, cogemos algunos alimentos y tocamos a otras personas.

Una costumbre elemental es el lavado con agua y jabón después de ir al w.c. y también antes de tocar los alimentos, tanto en casa como en la escuela y en cualquier otra circunstancia.

Los cuidados básicos de la boca, además de producirnos bienestar y hacer más agradable la sonrisa y el aliento

De esta forma prevenimos también la caries dental y la enfermedad periodontal. El cepillado en forma de "barrido" de los dientes con una crema fluorada tras cada comida, es la medida de prevención más importante.

Existe una relación directa entre descanso y bienestar

El sueño es la mejor forma de reponer fuerzas. Los niños y niñas han de dormir al menos 10 horas. Esto redundará positivamente en su estado de ánimo y rendimiento escolar.

El juego es vital para la salud de los niños y niñas

Es una necesidad vital para su desarrollo físico y psicológico. Hay diversos tipos de juegos, los que desarrollan nuestra capacidad física, los que agudizan el ingenio y los que adiestran nuestras manos. Todos son importantes. Es preciso saber compartir juegos con los demás, respetando las normas establecidas y aceptando a todos en los juegos colectivos, sin rechazar a nadie por torpeza o deficiencia.

Somos parte de la humanidad y es bueno ser solidarios en la medida de nuestras posibilidades

Es importante cultivar y mostrar afecto hacia los amigos, familia y compañeros. La buena relación con los y las compañeras de clase contribuyen a nuestro bienestar personal y a crear un ambiente de solidaridad e higiene mental, tan importante como la higiene corporal.