

SAÚDE NA INFÂNCIA: HÁBITOS ESSENCIAIS DE HIGIENE PARA CRIANÇAS.

PREZADAS FAMÍLIAS,

A higiene pessoal é o conjunto de cuidados em relação ao corpo, essencial para a prevenção de doenças. O desenvolvimento desses hábitos pelos pequenos deve ser reforçado diariamente para prevenção de doenças e infecções, pois, a autoconfiança e a sensação de bem-estar são fortalecidas como aspectos positivos para a saúde.

- **LAVAR AS MÃOS:** principalmente quando chegar da rua, após brincar, depois de utilizar o banheiro e antes de comer.
- **TOMAR BANHO:** O banho reduz a proliferação de microorganismos, que ocorre especialmente por conta da produção de suor e oleosidade. Por conta disso, é um cuidado que deve ser realizado de forma recorrente, sobretudo após momentos de movimentação excessiva e/ou ao chegar em casa da rua.
- **ESCOVAÇÃO:** Ensinar as crianças a escovar os dentes e a língua corretamente, além de passar o fio dental para retirar resíduos presos nos dentes e na gengiva, ajuda a eliminar boa parte dos microorganismos presentes na região, evitando o desenvolvimento de doenças e também o mau hálito.
- **UNHAS:** As unhas, tanto das mãos como dos pés, funcionam como uma espécie de abrigo para microorganismos quando estão grandes. Por isso, mantê-las cortadas e lembrar de limpá-las sempre ao lavar as mãos são práticas fundamentais de higiene pessoal.
- **CABELOS:** O uso de um shampoo que ajude a equilibrar o couro cabeludo e o controle da oleosidade é muito importante para manter a saúde capilar. Além disso, é comum também durante a idade escolar o aparecimento do piolho, parasita oportunista que costuma incomodar pela coceira constante do couro cabeludo. Deve-se evitar o compartilhamento do uso de bonés, chapéus, escovas de cabelo, pentes ou roupas. Caso o "visitante" já esteja presente nos fios, deve-se realizar o tratamento com medicamentos indicados pelo médico pediatra.

Ajudar os pequenos a adicionar os cuidados de higiene ao cotidiano pode não ser tão simples, mas é uma tarefa que com certeza impactará positivamente em seu futuro. Família e Escola devem ser parceiras nesta missão: orientar para um bom cuidado pessoal que apoie a saúde física e emocional.

Atenciosamente,

Equipe de Orientação Educacional.