

Przestrzeganie zasad higieny w szkole

Wspólnie z rodzicami przeczytaj tekst o tym, jak powinniśmy dbać o higienę w szkole. Niestety teraz z powodu pandemii COVID – 19 nie chodzimy do szkoły, nauka odbywa się zdalnie. Mam nadzieję, że już niedługo się spotkamy. Warto więc przypomnieć sobie obowiązujące zasady.

Zasady higieny, których powinno się przestrzegać w szkole

W szkole, tak jak wszędzie, grasują chorobotwórcze mikroorganizmy.
Nie warto z nimi współpracować.

Lepiej być zdrowym.

W szkole spotyka się wielu ludzi, każdy wnosi tu swoje zarazki. Dlatego łatwo jest złowić nowe i niestety rozchorować się.

Poniżej najważniejsze zasady, które ułatwią uniknięcie zachorowań:

- **myj ręce** przed zjedzeniem drugiego śniadania (a także po, jeśli są tłuste lub lepkie), dezynfekuj je płynem antybakteryjnym
- **zrezygnuj z podawania ręki** na powitanie.
- używaj **tylko własnych przyborów** szkolnych.
- **unikaj kontaktu z większą grupą** uczniów np. w czasie przerw.
- jeśli jesteś przeziębiony lub **chory – zostań w domu.**
- jeśli możesz **noś maseczkę.**
- kiedy kichasz lub kaszlesz **zasłaniaj usta** chusteczką higieniczną – zapobiegasz w ten sposób pojawieniu się infekcji u kolegów (wyrzuć później chusteczkę do kosza, zdezynfekuj ręce). Najlepiej **kichać w ramię** (zgięcie łokcia) - wtedy zarazki nie będą przenoszone na rękach.
- **unikaj dotykania rękami twarzy, zwłaszcza ust, oczu i nosa.** Pod

paznokciami (zwłaszcza nie obciętymi) gromadzi się brud i bakterie.

- jeżeli jesteś dyżurnym zadbaj o **wywietrzenie klasy po każdej lekcji**, nawet zimą, bo dotleniony mózg lepiej pracuje, a mroźne powietrze zabija "zarazki".

- dyżurny powinien też dbać o **zawsze mokrą gąbkę do tablicy** – pył kredowy nie sprzyja zdrowym płucom

- do szkoły przychodź **wyspany**, po zjedzeniu **solidnego śniadania** (proponuję owsiankę, kanapki z wędliną czy serem i sałatą/ogórkiem/pomidorem).

- nie zapominaj o **drugim śniadaniu**. Spożywaj wyłącznie swoje jedzenie i picie. Zadbaj o **wodę do picia** (unikaj słodkich soków, które sprzyjają powstawaniu próchnicy na zębach, w czasie, gdy nie masz okazji ich umyć).

A teraz zapraszam do obejrzenia krótkiej bajki edukacyjnej o koronawirusie <https://www.youtube.com/watch?v=S6kys4vd9EM>

Pozdrawiam serdecznie i życzę duuużo zdrówka i uśmiechu.

Renata Zdziarska