

Личная гигиена школьника

Гигиена одежды и обуви



Гигиена одежды — это система требований к одежде, которая обеспечивает защиту тела от неблагоприятных факторов окружающей среды (температуры, ветра, дождя, пыли, грязи) и сохранение необходимой температуры. Также гигиена одежды включает правила ухода за вещами и хранения.

Гигиенические требования к одежде:

Обеспечивать оптимальный пододежный микроклимат и способствовать тепловому комфорту. Например, при температуре окружающей среды 18–22 °С рекомендуются параметры: температура воздуха — 32,5–34,5 °С, относительная влажность — 55–60%.

Не затруднять дыхание, кровообращение и движения, не смещать и не сдавливать внутренние органы.

Быть достаточно прочной, легко очищаться от внешних и внутренних загрязнений.

Не содержать выделяющихся во внешнюю среду токсических химических примесей.

Иметь сравнительно небольшую массу (до 8–10% массы тела человека).

Гигиенические свойства одежды зависят от вида ткани, характера её выделки и покроя.

Правила ухода за одеждой с точки зрения гигиены:

Использовать мягкие, специализированные средства для стирки, соответствующие типу ткани, избегать отбеливателей и агрессивных компонентов.

При сильных загрязнениях рекомендуется предварительно обработать пятна мылом или пятновыводителем.

Учитывать особенности материала при уходе. Например, шерстяные и кашемировые вещи лучше хранить в сложенном виде, синтетические — на плечиках.

Рекомендации по хранению одежды с точки зрения гигиены:

Хранить одежду в чистом, сухом и проветриваемом месте. Избегать влажных, тёмных и закрытых помещений, которые могут способствовать развитию грибка, бактерий и насекомых.

Не хранить одежду в пластиковых пакетах, так как они не пропускают воздух и создают парниковый эффект. Лучше использовать специальные чехлы из ткани или бумаги, которые защищают одежду от пыли и света, но не нарушают её вентиляцию.

Хранить сезонную одежду в отдельных коробках или контейнерах, подписывая их по типу и размеру одежды.

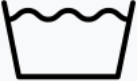
Законодательные нормы

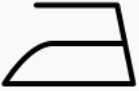
В России вопросы гигиены одежды регулируются

СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03 — санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых».

Символы по уходу за текстильными изделиями используются для маркировки изделий (одежды и других) из текстильных материалов. Эти символы определяют правила обработки изделий для их правильной эксплуатации потребителями, предотвращения преждевременного износа и порчи.

Символы операций

Базовые символы	
	Стирка

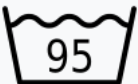
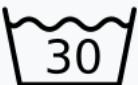
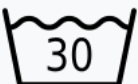
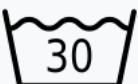
	Сушка
	Глажка
	Отбеливание
	Профессиональная очистка

Стирка

Число на символе означает предельно допустимую температуру воды для стирки.

Одна горизонтальная черта внизу символа означает деликатные условия стирки. Количество белья в стиральной машине не должно превышать примерно $\frac{2}{3}$ от максимально допустимого значения, сила механического воздействия (кручения) машины должно быть уменьшено. Отжимать в машине на уменьшенном количестве оборотов в минуту и продолжительности отжима. Вручную отжимать аккуратно.

Две горизонтальные черты внизу символа означают особо деликатные условия стирки. Количество белья в машине не должно превышать примерно $\frac{1}{3}$ от максимально допустимого значения, сила механического воздействия (кручения) машины должно быть значительно снижено. Отжимать в машине на значительно уменьшенном количестве оборотов в минуту и продолжительности отжима. Вручную отжимать очень аккуратно, без перекручивания, либо не отжимать.

	Обычная стирка при температуре воды до 95 °C (допускается кипячение)
	Обычная стирка при температуре воды до 60 °C
	Обычная стирка при температуре воды до 30 °C
	Деликатная стирка при температуре воды до 30 °C
	Особо деликатная стирка при температуре воды до 30 °C
	Ручная стирка при температуре воды до 40 °C. Изделие не тереть. Отжимать аккуратно, без перекручивания ^[1]
	Стирка запрещена

Сушка

Естественная сушка	
Обычная сушка	
	Сушка в вертикальном положении
	Сушка без отжима в вертикальном положении
	Сушка на горизонтальной плоскости в расправленном состоянии
Сушка в сушильной машине барабанного типа	
	Обычная барабанная сушка при температуре 80 °C
	Деликатная барабанная сушка при пониженной температуре 60 °C, уменьшенных продолжительности сушки и количестве загруженного белья
	Барабанная сушка запрещена

Глажка

	Глажка при температуре подошвы утюга до 200 °C — соответствует символу в виде трёх точек терморегулятора утюга
	Глажка при температуре подошвы утюга до 150 °C — соответствует символу в виде двух точек терморегулятора утюга
	Глажка при температуре подошвы утюга до 110 °C — соответствует символу в виде одной точки терморегулятора утюга. Глажение с паром может вызвать необратимые повреждения обрабатываемого материала
	Глажка запрещена

Отбеливание

	Отбеливание разрешено любыми окисляющими отбеливателями
	Отбеливание разрешено только кислородсодержащими/нехлорными отбеливателями
	Отбеливание запрещено

Правильный уход за одеждой — комплексный процесс, который требует внимания к деталям и соблюдения определённых правил. Некоторые рекомендации по уходу:

Сортировка. Нужно разделять одежду по цвету, температуре и типу ткани. Это поможет избежать перекраски, деформации и повреждения ткани.

Следование указаниям на этикетках. На каждой вещи есть специальная маркировка, которая показывает, как её нужно стирать, сушить и гладить.

Выбор подходящего стирального средства. Нужно подбирать его в зависимости от типа ткани, степени загрязнения и цвета одежды.

Не перегружать барабан стиральной машины. Нужно соблюдать оптимальную загрузку барабана, которая указана в инструкции к машине.

Застёгивать пуговицы, молнии и застёжки-крючки. Это поможет предотвратить зацепки, разрывы и потерю формы одежды.

Соблюдать режим сушки. Некоторые вещи можно сушить в сушилке, другие — только на воздухе.

Сушить одежду в соответствии с её формой. Например, рубашки, блузы, платья, пиджаки лучше сушить на плечиках, а свитеры, шерстяные и кашемировые вещи — на горизонтальной поверхности.

Соблюдать режим глажки. На каждой вещи есть специальная пиктограмма в виде утюга, которая показывает, как её нужно гладить.

Уход за одеждой в зависимости от материала

Из шелка

Шелк — это ткань на основе нитей тутового шелкопряда, которая требует бережного ухода. Ей лучше всего подходит стирка вручную при температуре не выше 30 градусов. Такие вещи можно стирать в машинке, выбрав подходящий режим без функции отжима. Нельзя использовать обычный порошок — для шелка подойдет бережное моющее средство (на упаковке должно быть указано “для шелка”).

Из трикотажа

Трикотаж менее прихотлив в уходе — его можно стирать при 40 градусах и бережно выжимать (не сильно скручивая). Состав трикотажа может быть разным:

из натуральных тканей — хлопок, лен, шелк, шерсть;

из синтетических тканей — вискоза, полиэстер, лайкра и др.;

комбинированный — включает и натуральные и синтетические ткани.

Особенность трикотажа в том, что его нельзя сушить на плечиках или на веревке, так как одежда может вытянуться (рекомендуется раскладывать вещь горизонтально), а также гладить на высоких температурах — нити ткани растягиваются от сильного воздействия тепла.

Из шерсти

Шерстяные вещи стирают только вручную или при специальном режиме, при температуре не выше 30 градусов, а также сушат только естественным образом в тени или в помещении.

Из кожи

Для кожаных изделий подходит только ручная влажная и сухая чистка с помощью специальных средств и губки. Кожу можно гладить, но только через внутреннюю сторону через марлю или влажную ткань.

Из меха

Меховую одежду нельзя стирать — ей подходит только влажная поверхностная чистка. Кроме этого уход за мехом включает регулярное расчесывание, хранение в свободном шкафу для циркуляции воздуха и встряхивание после ношения от частиц пыли, влаги и др.

Выбор температуры

Самая оптимальная температура для стирки большинства вещей — 30-40 градусов. Более высокие показатели, например, 60 градусов подходят для дезинфекции и нужны в случае чистки постельного белья или полотенец. 90 градусов — это режим кипячения, который стоит выбирать только в самых редких случаях.

Как стирать белые вещи

Белые вещи обязательно стирать в теплой воде, при 40 градусах. Нельзя смешивать их с цветной или черной одеждой, подходят только похожие светлые оттенки.

Как стирать джинсы

Для стирки джинсов подходит вода не выше 40 градусов и щадящий режим (если выставить температуру больше, то вещь подвергнется усадке). Если на штанах есть различные украшения, то лучше поместить одежду в стиральный мешок. Любые джинсы перед стиркой выворачивают по нескольким причинам:

чтобы сохранить цвет изделия и фурнитуру;

уменьшить деформацию и усадку.

Как избавиться от пятен

Пятна от пищи и крови лучше всего отмываются холодной водой. Сначала нужно смочить их водой, а затем добавить моющее средство. Пятна жира или крема наоборот нужно сначала обработать моющим средством (обезжирить), а затем смыть горячей водой.

Самые простые бытовые средства — пищевая сода, белый винный уксус, минеральная вода и лимонный сок.

Хранение одежды

Выделяют несколько принципов:

группировать вещи стоит в зависимости от сезона и типа одежды — верхняя, летние платья, рабочие костюмы, пижамы, нижнее белье и др.;

для каждого типа одежды необходимо подобрать подходящую вешалку, например, для брюк подходит вешалка с зажимами, для легкой одежды достаточно изделия из тонкого металла или пластика, а для платьев на бретелях нужна вешалка с выемками;

меховые изделия лучше хранить в чехлах и в просторных шкафах;

толстовки и худи необходимо складывать в рулон;

для нижнего белья стоит выделить отдельный контейнер/короб или выдвижную полку.



Уход за обувью включает регулярную чистку, правильную сушку, использование водоотталкивающих пропиток и правильное хранение

Выбор средств зависит от материала обуви.

Чистка

Для кожаной обуви используют мягкую щётку для удаления пыли и грязи, для влажной уборки — мягкую ткань. После удаления загрязнений обувь слегка подсушивают при комнатной температуре.

Для замши и нубука не подходит обычная вода или мыло — используют специальные щётки для замши, которые аккуратно удаляют пыль и грязь. Если есть пятна, можно воспользоваться специальными средствами для удаления загрязнений с замши.

Для текстильной обуви в зависимости от типа ткани можно использовать мягкую щётку или влажную ткань. Для удаления более серьёзных загрязнений — мягкие моющие средства, разведённые в воде.

Сушка

Не стоит использовать обогреватели или ставить обувь на батарею — это может привести к пересушке материалов и их деформации.

Лучше использовать бумагу или специальные вставки для впитывания влаги.

Перед сушкой обязательно вынуть стельки и шнурки, чтобы обувь быстрее проветривалась.

Не оставлять обувь мокрой надолго — влага внутри обуви становится средой для размножения бактерий и плесени.

Пропитка

Регулярно наносить водоотталкивающие спреи — это создаст защитный барьер и предотвратит проникновение воды внутрь обуви, что особенно важно в осенне-зимний период.

Использовать средства, предназначенные для конкретных типов материала (например, для кожи, для замши).

Наносить пропитку нужно заранее — оптимальный вариант — на ночь. Чтобы средство хорошо пропитало материал, необходимо не менее 6–8 часов.

Хранение

Хранить обувь в сухом и проветриваемом месте — желательно использовать тканевые мешки или оригинальные коробки.

Для сохранения формы использовать специальные колодки или наполнить обувь бумагой — это предотвратит деформацию и заломы на поверхности.

Не хранить обувь под прямыми солнечными лучами и в местах с повышенной влажностью — УФ-лучи негативно воздействуют на ткань и кожу, а при повышенной влажности обувь может покрыться плесенью.

Уход за кроссовками

Кроссовки могут быть из кожи, замши, текстиля или синтетических материалов.

Основные правила ухода

Чистка – это один из важнейших этапов ухода за кроссовками. Регулярность: Чистите кроссовки регулярно, особенно после активных тренировок или прогулок.

Сухая чистка: Используйте мягкую щетку или сухую тряпку для удаления пыли и грязи.

Влажная чистка: Для более глубокого очищения используйте слегка влажную тряпку или губку с мыльным раствором.

Избегайте слишком большого количества воды, чтобы не повредить материал.

Правильная сушка кроссовок также важна для их долговечности. Не ставьте на батарею: Это может привести к деформации и повреждению материала.

Используйте газеты: Вложите в кроссовки бумагу, чтобы впитать лишнюю влагу и сохранить форму.

Сушите при комнатной температуре: Дайте обуви высохнуть естественным образом.

Защитные средства помогут предотвратить загрязнения и повреждения.

Пропитка: Используйте специальные пропитки для защиты от влаги и грязи.

Спреи для защиты: Они создают невидимый барьер на поверхности обуви.

Устранение запахов Запахи в кроссовках могут стать настоящей проблемой, особенно при частом использовании.

Проветривание: Регулярно проветривайте обувь на свежем воздухе.

Содовая паста: Смешайте соду с водой до состояния пасты и нанесите на внутреннюю часть обуви. Оставьте на ночь и вытрите.

Специальные дезодоранты: Используйте дезодоранты для обуви, чтобы устранить неприятные запахи.

Правильное хранение кроссовок поможет избежать их повреждения.

Коробки: Храните обувь в оригинальных коробках или специальных органайзерах.

Избегайте солнечного света: Прямые солнечные лучи могут выцветать материал и иссушить его.

Не складывайте друг на друга: Это может привести к деформации.

Если ваши кроссовки получили повреждения, не спешите их выбрасывать.

Замена шнурков: Новые шнурки могут освежить внешний вид обуви.

Ремонт подошвы: Если подошва начала стираться, обратитесь в специализированную мастерскую.

Чистка от пятен: Для удаления сложных пятен используйте специальные средства, соответствующие материалу.

Каждый материал требует индивидуального подхода.

Кожа. Кожаные кроссовки требуют особого ухода:

Регулярная полировка: Используйте крем для обуви для поддержания блеска.

Защита от воды: Применяйте водоотталкивающие спреи.

Замша более чувствительна к воде:

Специальные щетки: Используйте щетки для замши для удаления загрязнений.

Не мочите: Избегайте попадания воды на замшу.

Текстильные кроссовки легче чистить:

Стирка в машине: Некоторые текстильные кроссовки можно стирать в машине, но всегда проверяйте ярлык.

Моющее средство: Используйте мягкие моющие средства для стирки.

Спортивные кроссовки требуют особого внимания:

После тренировок: Обязательно очищайте их от пота и грязи сразу после занятий.

Замена стелек: Регулярно меняйте стельки для предотвращения неприятных запахов и поддержания гигиеничности.