

Приложение к письму  
министерства образования  
Нижегородской области  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Информационные материалы о предъявляемых гигиенических  
требованиях к одежде для детей, которая может использоваться  
в качестве одежды обучающихся  
(на что необходимо обратить внимание при покупке школьной одежды)\***

Среди мероприятий, направленных на укрепление здоровья и улучшение физического развития ребенка, немаловажным является соблюдение гигиенических требований к одежде.

Одежда служит человеку для защиты от неблагоприятных воздействий внешней среды, предохраняет поверхность кожи от механических повреждений и загрязнений.

С помощью одежды вокруг тела создается искусственный пододожный микроклимат, за счет этого одежда существенно снижает теплопотери организма, способствует сохранению постоянства температуры тела, облегчает терморегуляторную функцию кожи, обеспечивает процессы газообмена через кожные покровы.

Родителям необходимо знать, что современная одежда, которую можно использовать в качестве школьной формы, должна отвечать всем гигиеническим требованиям, быть безвредной для здоровья ребенка, но при этом оставаться удобной, стильной, разнообразной и модной.

При выборе одежды следует обращать внимание на качество материала. Чем меньше процент синтетических волокон в одежде, тем лучше, так как наличие синтетики хоть и продлит срок службы изделия, однако может отрицательно сказаться на здоровье ребенка. Например, синтетические волокна не дают коже дышать, в результате нарушается тепловой обмен и ребенок начинает потеть. Увеличение потливости может привести к переохлаждению, что чревато в дальнейшем возникновением простудных заболеваний. Кроме того, большое количество синтетических волокон может привести к возникновению у детей аллергии.

С учетом того, что в подавляющем большинстве образовательных организаций температура в учебных помещениях в отопительный сезон соответствует нормативам, а также то, что в течение учебных занятий школьники имеют большие статические нагрузки и в перемены необходима двигательная активность, наиболее гигиенически целесообразными, эргономически оправданными следует считать следующие варианты одежды для школьников:

для мальчиков - жилет и брюки, рубашки (с коротким, длинным рукавом в зависимости от сезона;