

الجمهورية التونسية
وزارة الصحة العمومية
إدارة الطب المدرسي والجامعي

نظافة الجسم والهندام



اليوم الوطني الثالث للصحة
بمؤسسات ما قبل الدراسة
25 أبريل 1997



مقدمة

تساهم عناية الفرد بنقاء جسمه وهندامه في ضمان سلامته الصحية وتجعله مرتاحا إلى ذاته وإلى الانطباع الذي يأخذه الناس عنه والاحترام الذي يكونونه إليه.

والحرص على نظافة الجسم والهندام سلوك يومي يكون التعود عليه أقوى بقدر ما يكتسب مبكرا. لذلك يمثل تقريب قواعد نظافة الجسم والهندام إلى الأطفال وترغيبهم فيها جانبا أساسيا في البرامج التربوية والتنقيفية لمرحلة ما قبل الدراسة.

ولتدعيم ذلك، وقع الاختيار على موضوع 'نظافة الجسم والهندام' كمحور لـ 'اليوم الوطني الثالث للصحة بمؤسسات ما قبل الدراسة'.

وفي هذا الإطار، أنجزت هذه الوثيقة لتكون دليلا مرجعيا للإطارات التربوية والصحية، يقدم أبرز قواعد نظافة الجسم والهندام، كما يعرج على السلوكات السلبية للفت النظر إلى ضرورة تفاديها.

ونعول على حماس المربين والإطارات الصحية وخبرتهم لاستغلال مضمون هذه الوثيقة وإثرائه بالاعتماد على الطرق البيداغوجية والأنشطة المتنوعة المتبعة بهذه المؤسسات لتسهيل تبليغ المعلومات إلى الأطفال والسعي إلى اقناعهم بجدوى مختلف قواعد نظافة الجسم والهندام حتى يتبنوها ويعملوا بها.

نظافة الجسم

إن لنظافة الجسم مزايا كبيرة على الإنسان لما تمنحه من شعور بالراحة الجسدية والنفسية، لذا يجب اكتساب الإنسان هذا السلوك منذ نشأته.

نظافة الوجه :

غسل الوجه مرتين في اليوم على الأقل :
- صباحا : لإزالة ما قد يوجد عليه من أوساخ ناتجة عما يخرج من العينين من إفرازات أو ما يسيل من الفم من بصاق.
- مساء : لإزالة ما يتراكم من أوساخ وغبار طيلة اليوم وكلما قصت الحاجة.
عند تنظيف الوجه لا ننسى غسل الأنف والرقبة والأذنين.

نظافة الفم والأسنان :

تكون بعد الأكل وعلى الأقل مرتين كل يوم : بعد فطور الصباح وقبل النوم، لإزالة بقايا الطعام وحماية الأسنان من التسوس.

نظافة الأنف :

زيادة على غسل الأنف مع الوجه يجب تعويد الطفل على استعمال المنديل لمسح أنفه كلما دعت الحاجة وتعليمه كيفية إزالة الإفرازات لتسهيل التنفس عن طريق الأنف وتجنب ظهور ألم الأذنين والسعال.

نظافة الأطراف :

يستحسن غسل الأطراف صباحا ومساء لإزالة كل ما يتراكم عليها من عرق وأوساخ مع التأكيد على مستوى الثايبا (plis).

نظافة اليدين :

اليدين عضو أساسي في جسم الإنسان يوظف في كل الخدمات الحياتية : اللمس، الأكل، العمل، التعبير، التنظيف، التصوير... لذا يجب المحافظة على نظافتها حتى لا تكون وسيلة نقل للجراثيم وغيرها وسببا لظهور الأمراض المعدية.

1- غسل اليدين بالماء النقي والصابون :

. قبل الأكل وبعده
. بعد قضاء الحاجة
. بعد الانتهاء من اللعب أو القيام بأشغال يدوية
وذلك لتفادي بعض الأمراض مثل : الإسهال، دود الأمعاء، الحمى التيفويفية وبعض أنواع التهاب الكبد الفيروسي
. بعد لمس الحيوانات (القطط، الكلاب...) لتفادي العدوى ببعض الأمراض كالقرع مثلا

2- تقليم الأظافر :

مرة في الأسبوع على الأقل لأن الأظافر الطويلة وكر للأوساخ والجراثيم.

نظافة الرجلين :

غسل الرجلين كل يوم قبل النوم وكلما دعت الحاجة وذلك لإزالة ما علق بها أثناء التنقل واللعب من عرق وغيره ثم تجفيفها جيدا خاصة بين الأصابع لتفادي الإصابة بالفطريات.
ولا ننسى قص أظافر الرجلين مرة في الأسبوع.

الاغتسال بعد قضاء الحاجة :

تعويد الطفل على قضاء الحاجة بالمرحاض لتفادي تلويث الجسد والثياب. وقبل الخروج من المرحاض، على الطفل أن يستعين بأحد والديه أو من يقوم مقامهما للاغتسال.

الاستحمام :

يحتاج الجسم بما فيه الشعر للتنظيف مرة في الأسبوع على الأقل وذلك :
- لترويح مسام الجلد (poires de la peau) مما قد يخنقها من إفرازات وغيرها
- لتجنب ظهور أمراض جلدية كالدمل والجرب والأمراض الطفيلية
وينبغي التأكيد على تنظيف الأذنين بعد الاستحمام.
كما يستحسن غسل النصف الأسفل للجسم يوميا قبل النوم.

الاعتناء بالشعر :

يسرح الشعر على الأقل مرتين في اليوم صباحا ومساء قصص التجميل وإزالة الغبار.
بالنسبة إلى الذكور يقص الشعر على الأقل مرة في الشهر.

سلوكات سلبية ينبغي لفت النظر إلى ضرورة تجنبها

- النهوض متأخرا والاختصار على بل الوجه بقليل من الماء
- وضع الإصبع في الأنف أو الأذن
- لمس العينين ينقل لها الجراثيم ويتسبب - إذا كانت مريضة - في انتشار المرض
- لمس الدمامل أو أي تعفن جلدي يتسبب في انتشار العدوى
- تسريح الشعر بمشط الغير
- استعمال فرشاة أسنان الغير
- حك الرأس بيد غير نظيفة خاصة بعد لمس الحيوانات يتسبب في ظهور مرض القرع أو تعفن جلدة الرأس في صورة جرحها
- قضم الأظافر بالأسنان
- وضع الإصبع في الفم
- عدم الاغتسال بعد قضاء الحاجة

نظافة الهندام

إن الملابس الوسخة تحمل الجراثيم وتهدد أجسامنا بالمرض كما أنها تعطي للباسها مظهرا غير جميل.
لذا وجب تربية الطفل وتعوده على المحافظة على نظافة ملابسه والاعتناء بهندامه.
وهذا الاعتناء لا يعني اقتناء الثياب الجديدة والفاخرة وإنما المحافظة على نظافتها وتغييرها كلما دعت الحاجة.

الاعتناء بالملابس الخارجية :

- ارتداء المبدعة للمحافظة على بقية الثياب من الأوساخ المتأتية عن بعض المواد المستعملة عند قيام الطفل بأنشطة مختلفة (استعمال الألوان المائية والأقلام والصلصال والطين).
- وضع منديل عند الأكل لحفظ الثياب مما قد يقع عليها من طعام أو شراب

• خلع الملابس قبل النوم :

- تعليقها إذا كانت نظيفة وعدم تركها تتبعثر في كامل أنحاء الغرفة حتى نحافظ على نظافتها ومواصلة استعمالها.
- وضعها مع الملابس التي ستغسل إذا كانت وسخة.
- ارتداء منامة قبل النوم وإن تعذر ذلك تخصص ملابس قديمة ونظيفة وتكون واسعة حتى تساعد الطفل على نوم مريح.
- تغيير الملابس الخارجية كلما دعت الحاجة.

الاعتناء بالحذاء :

- ارتداء حذاء نظيف غير ملطخ بالأوساخ
- خلع الحذاء في أوقات الراحة وبعد الرجوع إلى البيت لإراحة الرجلين من الضغط وتهونتها.

- عدم ترك الحذاء بغرفة النوم بل وضعه في مكان مهوء حتى يجف من العرق وتتفادى بذلك تكاثر الجراثيم به.
- اختيار حذاء مناسب لقياس قدم الطفل، يكون غير مفرط الوسع أو الضيق وغير مفرط الارتفاع أو الانسياط
- تفادي المشي حافي القدمين حرصا على نظافتهما وتجنباً لإصابتهما بجروح.

الاعتناء بالملابس الداخلية :

- إن الملابس الداخلية والجوارب معرضة يوميا إلى الوسخ وذلك لما يفرزه الجسم من عرق وما يخرج من المنافذ البولية. ولذلك :
- ينبغي تغيير الملابس الداخلية والجوارب ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع وذلك لتفادي الروائح الكريهة والأمراض الجلدية الناتجة عن الفطريات التي تتكاثر عند توفر الحرارة والرطوبة.
- يستحسن استعمال الملابس والجوارب المصنوعة من القطن أو الصوف وتجنب المصنوعة من الأنسجة الاصطناعية.

بعض السلوكات العفوية عند الطفل والتي يجب تجنبها ولفت النظر إليها

- مسح الأنف أو الفم بكم الثوب عوض استعمال منديل الأنف
- مسح اليدين الملوشتين في الثياب
- عدم الذهاب إلى المرحاض في الوقت المناسب وتلويث الثياب بالبول
- النوم دون خلع الحذاء والجوارب
- ركل الأحجار والأوساخ بالحذاء
- وضع بعض الأطعمة غير المحفوظة في الجيب
- الجلوس أو اللعب دون التثبيت من نظافة المكان مما ينجر عنه تلوث الثياب

خاتمة

للأولياء دور أساسي في تنشئة أبنائهم منذ الصغر على توكي قواعد نظافة الجسم والهندام وتخصيص الوقت اللازم والعناية الضرورية لتلقيهم إياها وتعويدهم عليها ومتابعتهم في ممارستها إضافة إلى مسؤوليتهم المباشرة في القيام ببعض منها.

وتمثل المؤسسات التربوية لمرحلة ما قبل الدراسة فضاء متميزا كي يكتسب من يؤمها من الاطفال أهم قواعد نظافة الجسم والهندام من خلال ما يعتمده المربون من طرق بيداغوجية وما يشرفون عليه من مجالات تشييطية تسمح للطفل، في سن مبكرة نسبيا وبأسلوب شيق يتماشى مع ميولاته وخصائص شخصيته، من إدراك كنه هذه القواعد والاقتناع بأهميتها مما يوفر أكثر الحظوظ لتبنيها والعمل على اتباعها، إضافة إلى أن الطفل يمارس عمليا ويوميا العديد من قواعد النظافة في هذه المؤسسات.

وهكذا تتداخل أطراف عديدة في العمل على أن يحافظ الطفل على نظافة جسمه وهندامه ويكتسب عادات راسخة في هذا المجال.

وتنظافة الجسم والهندام موضوع ينفذ إلى أعماق الحياة اليومية في البيت وكذلك في المؤسسة التربوية. لذلك فإن نجاح اليوم الثالث للصحة بمؤسسات ما قبل الدراسة رهين بمدى التنسيق المحكم بين مختلف الأطراف المعنية حتى تتكامل أدوارها من خلال توحيد المرسلات التربوية التي يتلقاها الطفل في البيت وفي المؤسسة التربوية والحرص على أن تتماشى مع ما يعيشه الطفل هنا وهناك. ويكون ذلك بالإعلام المسبق والمكثف للجميع (الأولياء - فرادى وجمعيات - فرق الصحة المدرسية، مختلف أصناف أعوان وإطارات المؤسسات التربوية لمرحلة ما قبل الدراسة) بالأهداف التربوية لهذه التظاهرة والعمل على مساهمتهم الفعلية في مختلف أنشطتها.

أعدت هذا الكتيب

اللجنة الوطنية لإعداد اليوم الثالث للصحة بمؤسسات ما قبل الدراسة
وتكونت من :

- وزارة الصحة العمومية :
 - الإدارة الجهوية للصحة العمومية بتونس .
 - الدكتورة قمر السافي .
 - الدكتورة منجية بن عطية .
 - الإدارة الجهوية للصحة العمومية بأريانة .
 - الدكتورة عائدة اسماعيل .
 - الدكتورة مليكة غشام .
 - الإدارة الجهوية للصحة العمومية بنابل .
 - الدكتورة سلوى سامي .
 - إدارة الطب المدرسي والجامعي .
 - الدكتور جواهر مزيد .
 - السيد نور الدين سلاطينة .
 - الدكتورة علياء محجوب زروق .
 - إدارة حفظ صحة الوسط وحماية المحيط .
 - السيدة فاطمة الكنزاري .
 - إدارة الرعاية الصحية الأساسية .
 - السيدة سميرة عيودي .
- وزارة الشباب والطفولة
 - إدارة الطفولة .
 - السيد محمد عادل اللوز .
 - روضة الأطفال البلدية
 - 'عزيز تاج' بأريانة .
 - السيدة سيدة بوحجر .
 - السيدة منيرة صفاقسي .
 - السيد أحمد عبد الناظر .
 - مستشفى الأطفال
 - السيدة ليلى بن عرب .