



ISTITUTO COMPRENSIVO STATALE S. ANTIMO 2 “G. Leopardi”



Cod. Mecc. NAIC8F3004 - C.F. 80101950634

Via Svizzera, 13 - 80029 SANT'ANTIMO (NA) Tel./Fax 081.5054681

sito web: www.icsantantimo2.edu.it - email: naic8f3004@istruzione.it - P.E.C.: naic8f3004@pec.istruzione.it

I.C. S.ANTIMO 2 - "G. LEOPARDI"
Prot. 0000372 del 28/01/2019
04 (Uscita)

Ai docenti
Al personale ATA

OGGETTO: comunicazione

Chiedo alleSS.LL., nell'ambito dell'educazione alla salute ed al benessere psicofisico, di educare e sollecitare gli alunni ad un'adequata e corretta igiene della persona e la responsabile tenuta degli oggetti condivisi con i compagni di classe.

L'igiene personale e' costituita da un insieme di norme comportamentali che dobbiamo mettere in pratica ogni giorno per promuovere e mantenere la nostra e l'altrui salute. Quando e' sporco il nostro corpo e' terreno ideale per lo sviluppo dei microbi: la polvere, il sudore, le altre secrezioni corporee, il calore sono altrettanti fattori che favoriscono la moltiplicazione microbica. Raccomando, al riguardo:

- Igiene della pelle

la pulizia della pelle va effettuata quotidianamente: la doccia quotidiana deve diventare un'abitudine irrinunciabile, le mani vanno lavate piu' volte nel corso della giornata, e' necessario cambiare gli abiti e la biancheria intima tutti i giorni.

- Igiene delle mani

le mani vanno lavate piu' volte nel corso della giornata e sempre prima di mangiare e dopo essere andati al bagno. le mani vengono a contatto con tutto cio' che ci circonda e nello stesso tempo toccano alimenti per portare cibo alla bocca. Tra le malattie da "mani sporche" ricordiamo le malattie gastrointestinali, pertanto, lavarsi le mani deve diventare un riflesso condizionato intelligente:

1. togliere ogni tipo di anelli;
2. strofinare con cura in tutti gli angoli difficili e sotto le unghie con un prodotto detergente appropriato per piu' di trenta secondi,. e' importante produrre una buona quantita' di schiuma per staccare i microbi;
3. sciacquare le mani;
4. asciugare le mani con un tessuto pulito.

E' bene che le unghie siano corte perche' sotto di esse si accumula lo sporco ricettacolo di germi. Le unghie vanno tagliate e non rosicchiate!

- Igiene dei capelli

Bisogna pettinare e spazzolare mattina e sera i capelli, lavarli almeno una volta alla settimana e ogni volta che si pratica un'attivita' sportiva. Vanno tenuti corti o legati.

- Igiene dei denti

Bisogna lavare i denti ogni qual volta si mangia, va cambiato lo spazzolino ogni due o tre mensilità,

usare il filo interdentale.

- Igiene del naso

Un naso che gocciola o uno starnuto sono fonti di disseminazione microbica dato che le secrezioni nasali sono altamente contaminanti, come fare?

la soluzione e' il fazzoletto di carta "usa e getta" il frequente svotamento delle narici evita l'accumulo di microbi e ne riduce la disseminazione.

- Igiene intima

Un' igiene intima eseguita in modo corretto serve a dare un senso di piacevole freschezza ma, soprattutto, aiuta a prevenire piccoli disturbi che interessano l'apparato genitale.

Oltre a una corretta detersione delle parti intime, e' importantissimo cambiare spesso la biancheria.

- Igiene e pulizia del vestiario

Il vestiario deve essere adatto per il nostro corpo, ne' troppo leggero ne' troppo pesante, affinche' possiamo mantenere l'equilibrio termico. E' bene che i nostri abiti non siano troppo aderenti specie in alcune parti, per non ostacolare la circolazione. Scegliamo indumenti di fibre naturali (cotone, lino) e cerchiamo di vestire a strati. Le calzature devono essere adeguate al clima eall'attivita' svolta: in palestra indossiamo le apposite scarpe per evitare cosi' di contrarre fastidiose infezioni cutanee.

I collaboratori scolastici, per quanto di competenza, daranno massima collaborazione nella tenuta, impeccabile, delle aule e dei locali scolastici in genere. Cura particolare e continua è dovuta ai servizi igienici ed agli ambienti destinati alla refezione scolastica, nell'ottica dello svolgimento di una vita scolastica salubre.

IL DIRIGENTE SCOLASTICO

Prof.ssa Raffaelina Varriale

*Firma autografa sostituita a mezzo stampa ai
sensi dell'art. 3, co. 2, DL.vo39/1993*