

File Edit Search Help

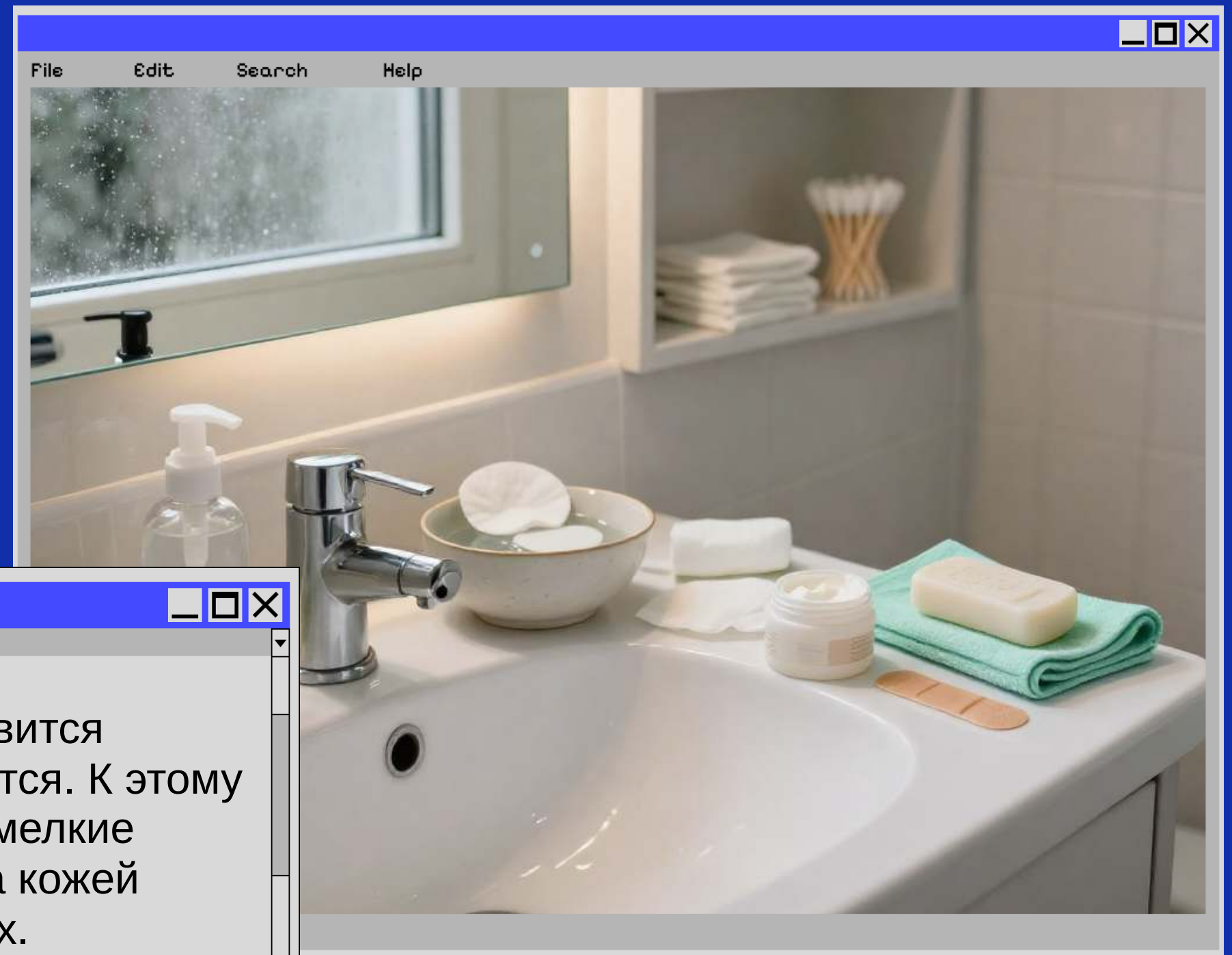
Гигиена кожи и помощь при её повреждениях

Чистая и целая кожа — защита, чувствительность
и здоровье каждый день.

Ok

Почему восьмиклассникам важно знать правила ухода за кожей

Ok



В подростковом возрасте кожа чаще становится жирной, сильнее потеет и легче раздражается. К этому добавляются спорт, активные перемены и мелкие травмы, поэтому важно уметь ухаживать за кожей и правильно помогать ей при повреждениях.

Строение и функции кожи как основа её защиты

1

Внешний барьер

Эпидермис — самый верхний слой кожи. Он постоянно обновляется и первым встречает микробы, пыль, солнечный свет и мелкие механические воздействия, помогая сохранять целостность тела.

2

Жизненно важные слои

Дерма содержит сосуды, нервы, потовые и сальные железы. Благодаря ей кожа получает питание, чувствует прикосновение, боль, тепло и холод, а также участвует в охлаждении организма.

3

Защита и тепло

Подкожная жировая клетчатка смягчает удары и удерживает тепло. Вместе три слоя кожи защищают внутренние органы, сохраняют влагу и помогают организму работать в безопасных условиях.

Ежедневный уход за кожей школьника

Умывание и душ

Умываться нужно утром и вечером, а после сильного потоотделения полезно принять душ. Это помогает убрать грязь, пот и лишний жир, которые раздражают кожу и создают условия для воспаления.

Мытьё рук

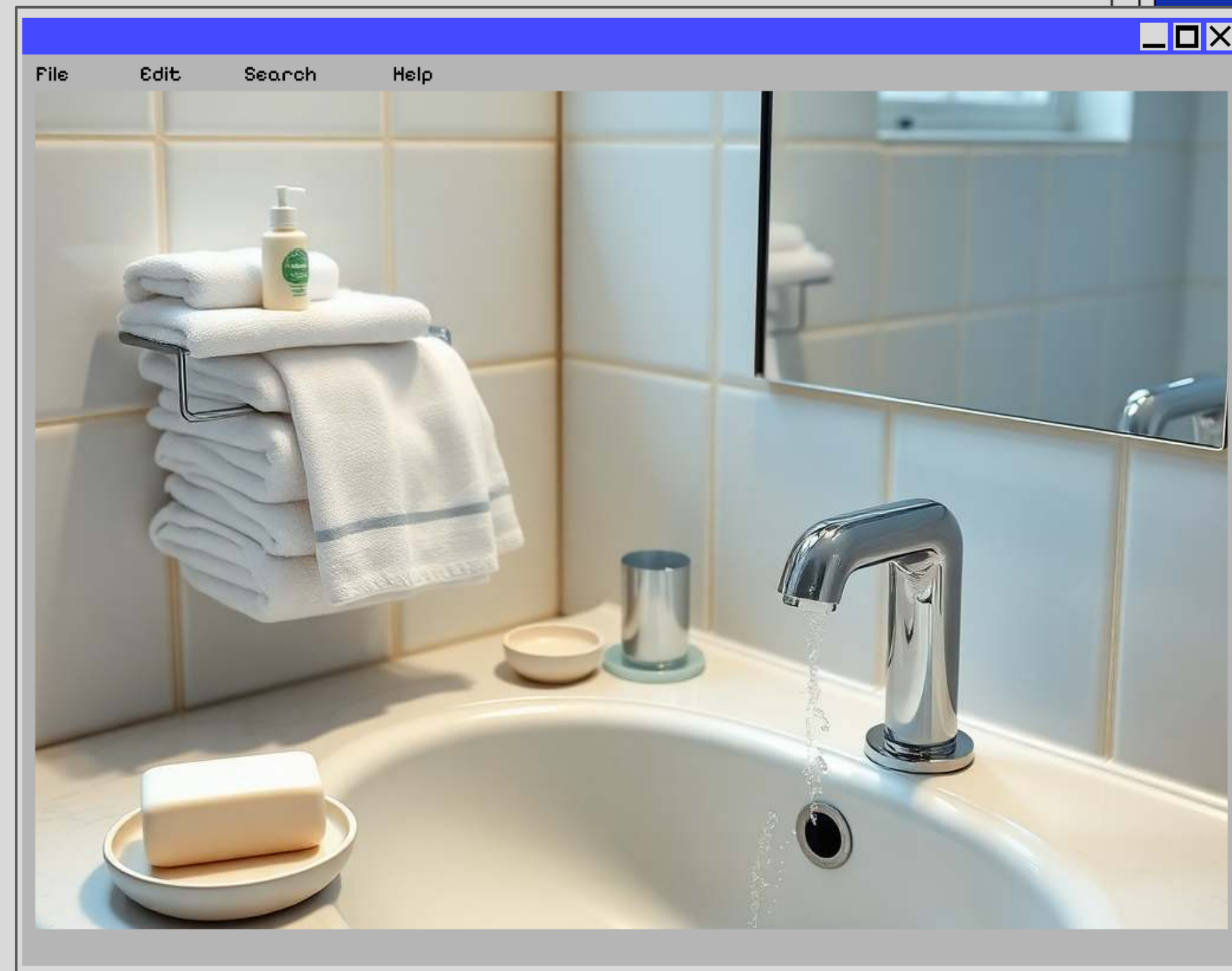
Руки моют с мылом после улицы, туалета, перед едой и после контакта с животными или грязными предметами. Так снижается риск переноса микробов на лицо и в мелкие ранки.

Щадящие средства

Лучше использовать тёплую воду, мягкое моющее средство и чистое полотенце. Сильное трение и очень горячая вода сушат кожу, поэтому после мытья её аккуратно промакивают, особенно в складках.

Личная гигиена

У каждого должны быть собственные полотенце и предметы ухода. Это особенно важно в школе и после спорта, когда кожа чаще соприкасается с потом, пылью и общими поверхностями.



Средства ухода за кожей и их назначение

Таблица показывает, какое средство помогает в обычном уходе и при небольших повреждениях кожи.

Средство выбирают по ситуации: для очищения, защиты, подсушивания или закрытия повреждения.

Учебные сведения по основам гигиены и первой помощи	
File Edit Search Help	
Средство	Назначение
Мыло, гель	Очищение
Полотенце	Сушка
Крем	Уход при сухости
Пластырь	Защита ранки
Салфетка, бинт	Повязка
Антисептик	Обработка кожи

Что вредит коже и мешает ей оставаться здоровой

Слишком жёсткий уход

Жёсткая мочалка, очень горячая вода и частое применение агрессивных средств разрушают защитный слой кожи. После этого она быстрее сохнет, начинает шелушиться и становится уязвимее для раздражения.

Чужие вещи

Чужие полотенца, расчёски, бритвы и головные уборы могут переносить микробы и грибки. Пользоваться ими небезопасно, потому что кожа и волосы легко заражаются при тесном контакте.

Выдавливание и расчёсы

Если выдавливать прыщи грязными руками, расчёсывать укусы или срывать корочки, повреждение становится глубже. В результате увеличивается риск воспаления, инфекции и появления заметного следа.

Неправильные привычки

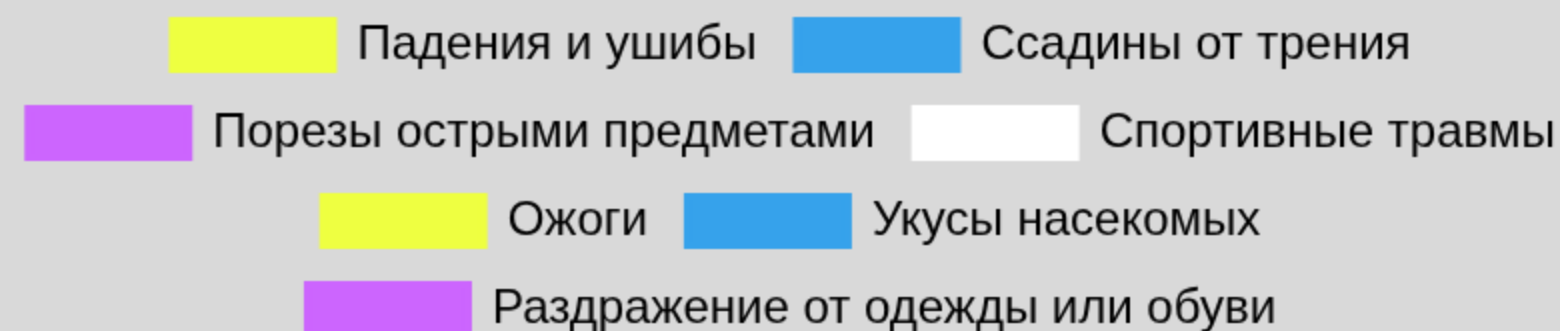
Постоянное трение одежды, сухой воздух и редкое мытьё рук тоже ухудшают состояние кожи. Даже небольшие ошибки постепенно ослабляют её защитные свойства и замедляют восстановление.

Основные причины повреждений кожи у школьников

В школьной жизни повреждения чаще связаны не с редкими событиями, а с обычной активностью на переменах, уроках труда, прогулках и тренировках.

Большая часть травм возникает из-за повседневных ситуаций, поэтому профилактика особенно важна в школе и дома.

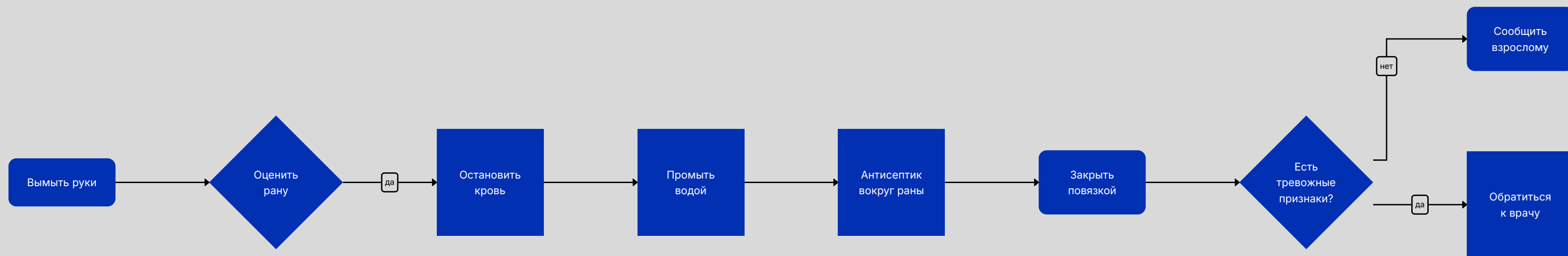
Учебное обобщение типичных причин повреждений кожи у школьников



Первая помощь при любом повреждении кожи

Последовательность действий при небольших порезах, ссадинах, ожогах и укусах

Ok



Ссадины и царапины: как действует кожа при поверхностной травме

1 Что повреждается

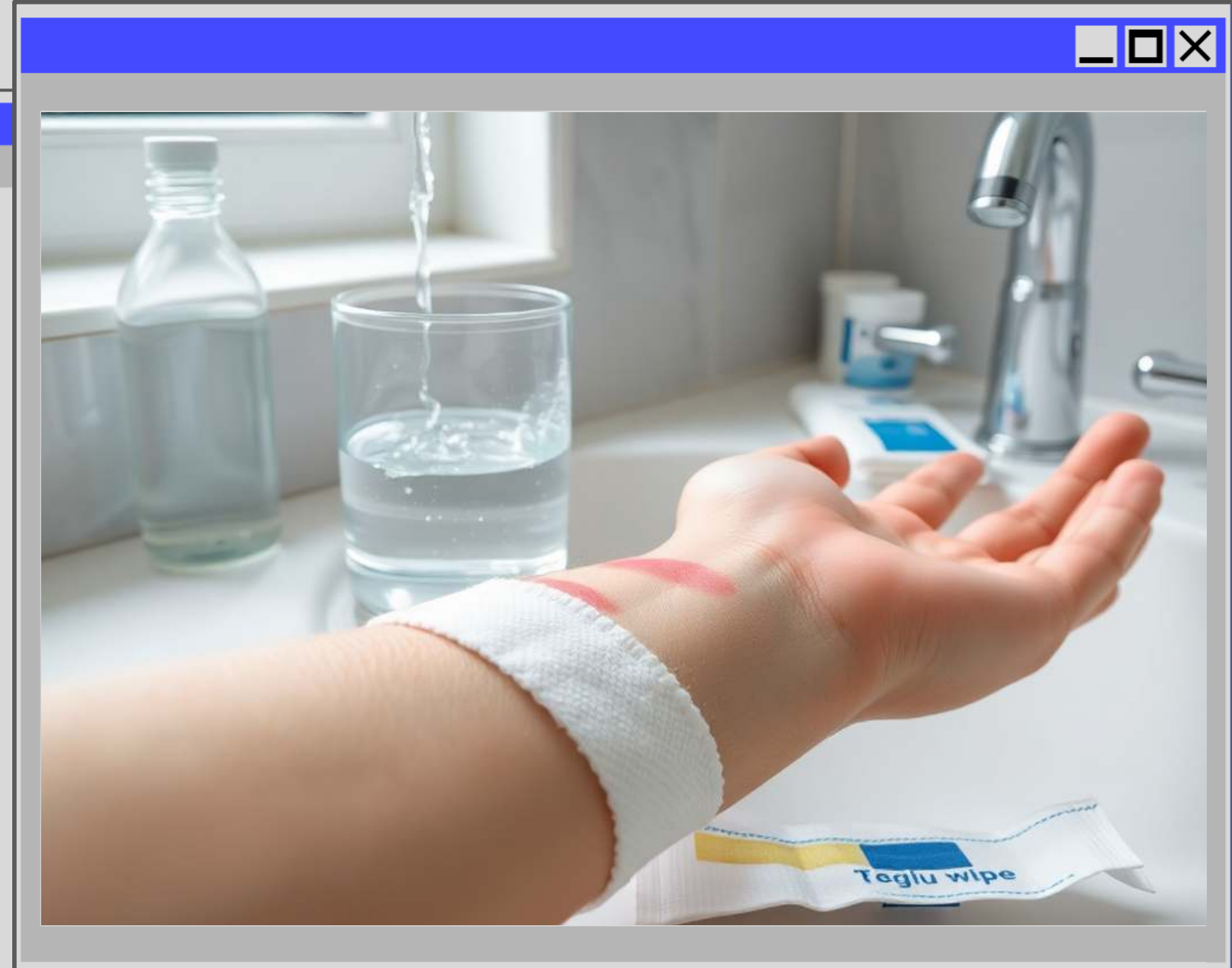
Ссадина обычно затрагивает только верхний слой кожи — эпидермис. Поэтому боль бывает жгучей, но повреждение чаще всего неглубокое и при правильном уходе заживает без осложнений.

2 Первая обработка

Сначала ссадину промывают чистой водой, чтобы убрать песок, пыль и мелкие частицы. Если грязь оставить, она может вызвать раздражение и помешать нормальному заживлению.

3 Защита раны

После обработки повреждение закрывают сухой стерильной салфеткой, бинтом или пластырем. Так кожа меньше трётся об одежду, а риск занесения инфекции становится ниже.



Порезы и небольшие кровотечения

Ok

Сразу после пореза

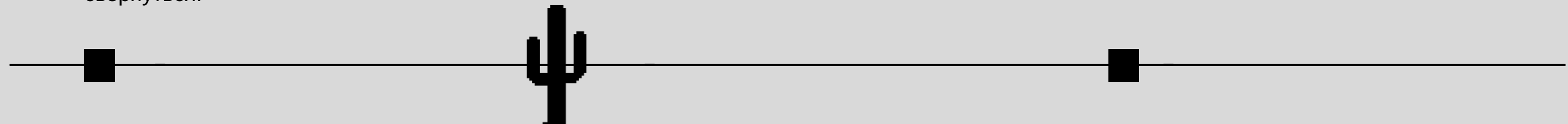
К ране прикладывают чистую салфетку или бинт и удерживают давление 5–10 минут. Это помогает замедлить кровотечение и даёт крови свернуться.

Во время помощи

Если порез на руке или ноге, конечность полезно приподнять выше уровня сердца. Так к ране поступает меньше крови, и кровотечение уменьшается.

Когда нужна помощь

Если повязка быстро промокает, края раны расходятся или видны глубокие ткани, нужна помощь взрослого и врача. То же самое касается загрязнения стеклом, металлом или землёй.



Ожоги кожи и правила первой помощи

1

Остановить действие жара

Сразу уберите источник ожога и прекратите контакт кожи с горячей водой, паром, пламенем или раскалённым предметом. Чем быстрее это сделать, тем меньше глубина повреждения тканей.

3

Закрыть повязкой

После охлаждения аккуратно накройте участок чистой неплотной повязкой. Это защитит кожу от грязи, трения и случайного прикосновения, которое может вызвать воспаление.

2

Охладить участок

Промывайте ожог прохладной проточной водой 10–20 минут. Не используйте лёд: слишком сильное охлаждение может дополнительно повредить кожу и усилить боль.

4

Не навредить

Не смазывайте ожог маслом, кремом, сметаной или зубной пастой и не вскрывайте пузыри. Такие действия задерживают заживление, повышают риск инфекции и оставляют заметные рубцы.

Укусы насекомых и раздражение кожи



Промыть кожу

После укуса место промывают водой с мылом, чтобы удалить загрязнения и снизить риск воспаления. Это особенно важно, если кожу уже трогали руками на улице.

Ok



Приложить холод

Холодный компресс через ткань уменьшает зуд, боль и отёк. Лёд прямо на кожу не кладут, чтобы не вызвать дополнительное раздражение или обморожение.

Ok



Не расчёсывать

Расчёсывание повреждает кожу, заносит микробы и усиливает воспаление. Если место чешется, лучше отвлечься и снова ненадолго приложить холод через чистую ткань.

Ok



Следить за реакцией

Сильный отёк, быстрое покраснение, слабость, головокружение или затруднённое дыхание могут быть признаками тяжёлой аллергии. В такой ситуации нужна помощь взрослого и врача.

Ok

Ситуации, в которых нужна помощь взрослого и врача

Ситуация	Тревожный признак	Действие
Глубокая рана	Кровь не останавливается	Срочно к врачу
Ожог или укус	Сильный отёк, гной	Помощь взрослого

Некоторые повреждения кожи нельзя лечить самостоятельно. Важно быстро заметить опасные признаки и сразу обратиться к взрослому или медицинскому работнику.

Глубокие раны, сильное кровотечение и признаки воспаления требуют немедленного обращения за помощью, потому что самостоятельные действия могут быть недостаточными и опасными.

Что должно быть в домашней и школьной аптечке

Стерильные салфетки

Они закрывают небольшую рану, защищают её от пыли и уменьшают риск занесения микробов. Салфетка должна быть чистой, сухой и в неповреждённой упаковке.

Бинт и пластырь

Бинт нужен для фиксации повязки, а лейкопластырь — для защиты маленьких порезов и ссадин. Эти средства помогают сохранить чистоту повреждения и снизить трение.

Антисептик для кожи

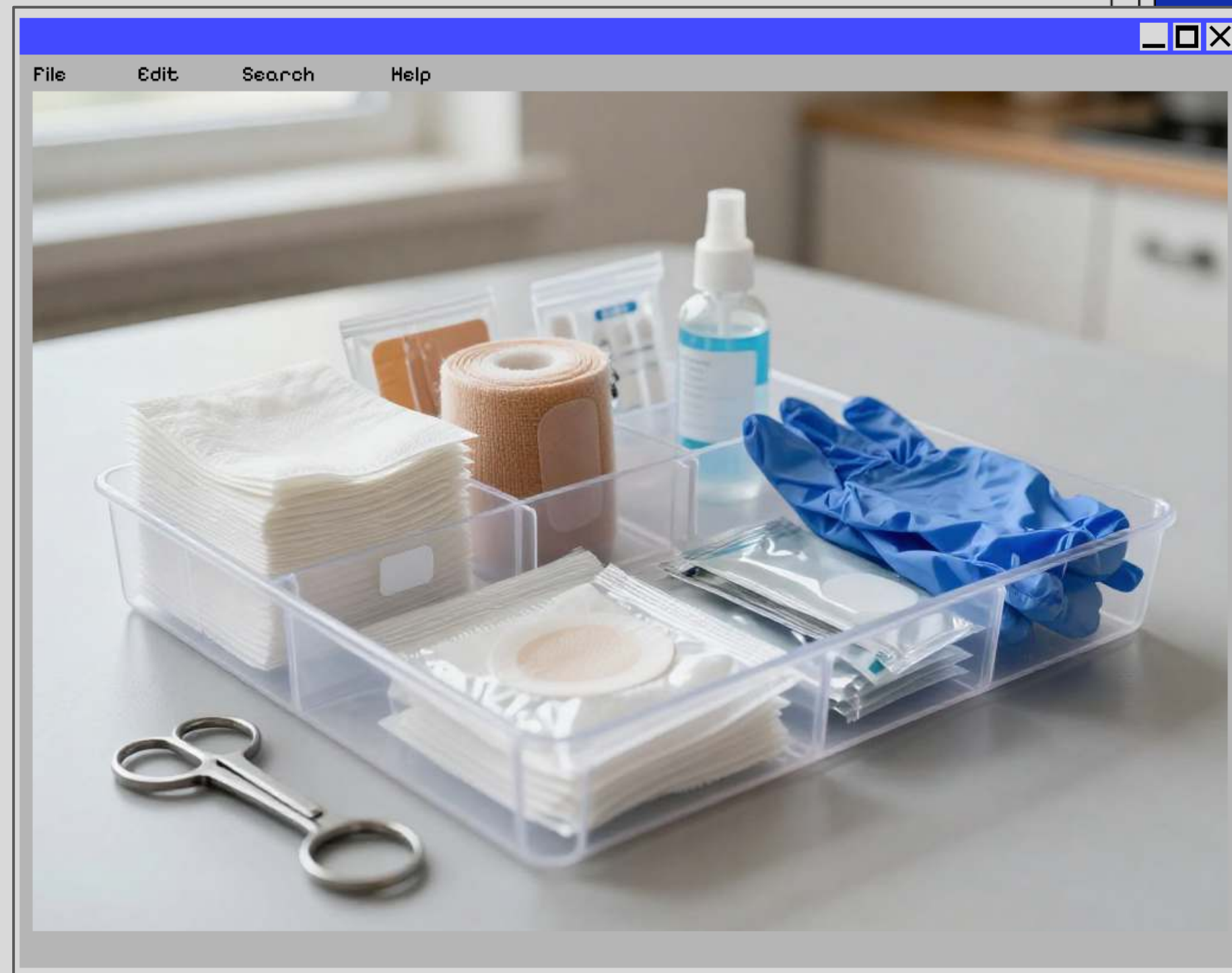
Им обрабатывают кожу вокруг раны, чтобы уменьшить число микробов. Средство должно быть предназначено именно для наружного применения и не вызывать сильного раздражения.

Перчатки и ножницы

Одноразовые перчатки защищают того, кто оказывает помощь, а ножницы помогают аккуратно разрезать бинт или пластырь. Инструменты должны храниться чисто и отдельно от других вещей.

Проверка сроков

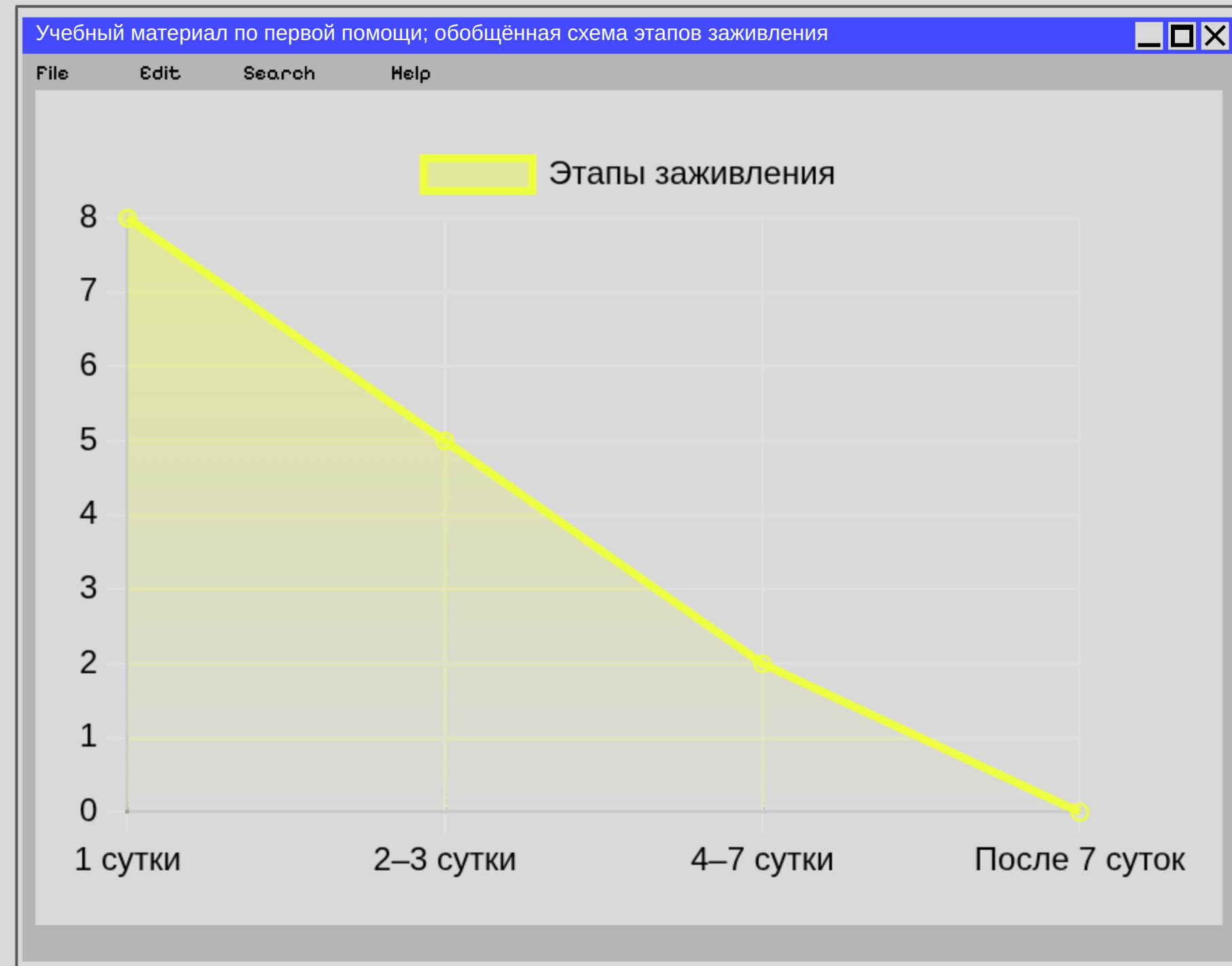
Любое средство из аптечки должно иметь целую упаковку и действующий срок годности. Просроченные или повреждённые материалы нельзя использовать, даже если они выглядят пригодными.



Как заживает небольшая рана по дням

Скорость восстановления зависит от чистоты раны, защиты повязкой и отсутствия повторных травм. При нарушении ухода корочка легко повреждается и заживление замедляется.

Чем меньше раздражение и загрязнение, тем быстрее уменьшаются боль и воспаление. Самое важное — не срывать корочку и не трогать рану руками.



Признаки инфекции в ране

Покраснение усиливается

Если вокруг повреждения краснота становится ярче и занимает всё большую площадь, это может означать воспаление. Такой признак особенно важен, когда он сочетается с болью и отёком.

Отёк и боль растут

Нарастающий отёк, пульсирующая боль и ощущение напряжения кожи часто говорят о том, что рана раздражена или в неё попали микробы. Это требует наблюдения взрослого.

Появляется гной

Гной, неприятный запах и повышение температуры кожи вокруг раны — явные признаки инфекции. В такой ситуации нельзя продолжать обычный уход без медицинской оценки.

Общее самочувствие хуже

Слабость, недомогание или повышение температуры тела показывают, что воспаление может быть не только местным. Если улучшения нет 2–3 дня, нужна помощь врача.

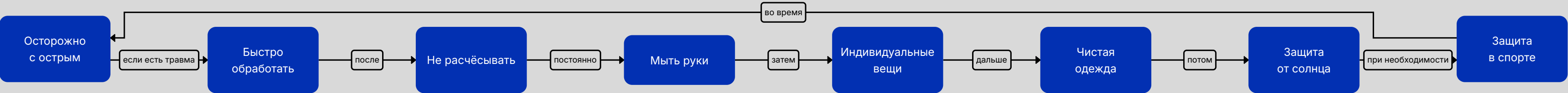
Причины заражения

Инфекция чаще возникает, когда рану загрязняют, трогают немытыми руками или слишком рано снимают повязку. Чистота и аккуратность заметно снижают этот риск.

Профилактика повреждений кожи

Последовательность показывает, как повседневные привычки уменьшают риск загрязнения, травм и воспаления.

Ok



Ошибки, которые замедляют заживление кожи

1

Срывать корочки

Корочка защищает новый слой кожи от микробов и трения. Если её срывать, рана снова открывается, может начаться кровотечение, а след заживления становится заметнее.

2

Использовать вату

Вата оставляет волокна в ране и затрудняет чистую обработку поверхности. Для повязки безопаснее применять стерильную салфетку или бинт, которые не крошатся и не прилипают.

3

Заклеивать мокрую кожу

Если кожа вокруг повреждения влажная, пластырь держится хуже и может вызвать раздражение. Перед закрытием ранку и кожу вокруг неё нужно аккуратно высушить.

4

Промывать ледяной водой

Слишком холодная вода или лёд при ожоге могут усилить повреждение тканей. Для первой помощи нужен прохладный поток воды, а не экстремальное охлаждение.

5

Игнорировать симптомы

Боль, отёк и покраснение нельзя оставлять без внимания. Если их не замечать, можно пропустить инфекцию, повторное кровотечение или образование более грубого рубца.

Когда нужна срочная медицинская помощь

Сильное кровотечение

Если кровь быстро пропитывает повязку или не останавливается после прижатия, нужна срочная помощь. Такое кровотечение может быть опасным и требует осмотра специалиста.

Глубокая или большая рана

Раны с расходящимися краями, видимыми глубокими тканями или большой площадью нельзя лечить дома. Врач оценит, нужна ли обработка, повязка или другие меры.

Опасные ожоги

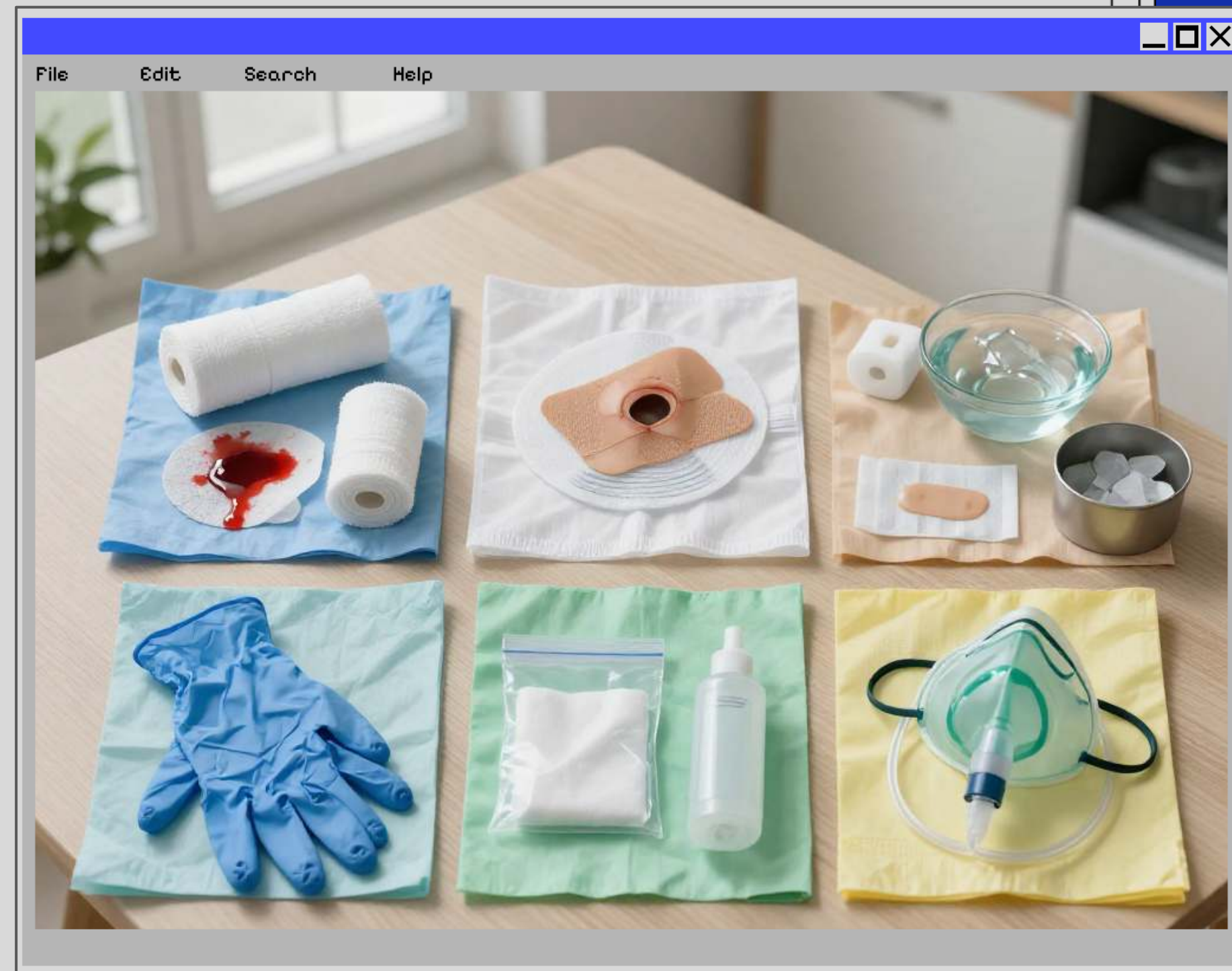
Ожог лица, большой площади или ожог с пузырями требует срочного обращения к взрослому и медику. Такие повреждения особенно чувствительны к инфекции и рубцам.

Укус животного или химия

Укус животного и попадание химического вещества на кожу могут вызвать тяжёлые осложнения. В этих случаях важно не откладывать помощь и сразу сообщить взрослым.

Аллергия или онемение

Сильный отёк, затруднённое дыхание, слабость и потеря чувствительности — тревожные признаки. Они указывают на риск серьёзной реакции, поэтому нужна немедленная медицинская помощь.



Гигиена кожи и первая помощь: главное помнить

Ok

Кожа защищает организм, поэтому её чистота и целостность особенно важны. Ежедневный уход, осторожность и правильная первая помощь при травмах помогают избежать инфекции, рубцов и осложнений.