

# **Требования к детской зимней одежде и обуви**

Для того чтобы снизить риск простудных заболеваний у детей зимой, необходимо правильно подбирать одежду и обувь. Следует помнить, что детская одежда и обувь **должны соответствовать температуре на улице**, быть удобными, функциональными и безопасными.

Гигиенические требования к одежде изложены в санитарно-эпидемиологических правилах и нормах «Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых, товарам детского ассортимента и материалам для изделий (изделиям), контактирующим с кожей человека. СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 17.04.2003 № 51.

## **Особенности терморегуляции ребенка**

Признаки того, что ребенок замерз:

- красный нос и бледные щеки;
- холодная шея, переносица, руки выше кисти;
- ледяные ноги;
- жалобы ребенка на холод.

Дети много двигаются на улице. Перегрев тела и чрезмерное потоотделение очень опасны при минусовых температурах, т. к. могут спровоцировать простудные заболевания.

Через голову, руки и ноги ребенка идет наибольшая теплоотдача, поэтому очень важно позаботиться о теплой шапке, шарфе, варежках и обуви. Если одежда будет тесной, кровь не будет нормально циркулировать, что увеличит риск обморожения.

Однако даже если зимняя одежда ребенка подобрана правильно, на прогулке нужно постоянно следить, чтобы ребенок не замерз и не перегрелся.

Замерзшего или перегревшегося ребенка следует увести с улицы в помещение.

Когда ребенок возвращается с улицы в помещение, нужно сразу снять лишнюю одежду, чтобы он не вспотел. Во время сбора на прогулку также важно следить, чтобы ребенок не перегрелся: если вывести вспотевшего ребенка на улицу зимой, он наверняка простынет.

## **Выбор зимней одежды в соответствии с погодными условиями**

При температуре от +5 до -5 °С обычный комплект одежды ребенка включает в себя:

- термобелье (колготки и футболку с длинным рукавом);
- комбинезон на синтепоне;
- хлопчатобумажные носки;
- теплые ботинки со стелькой из шерсти;
- шерстяную шапку;
- теплые перчатки.

При температуре от -5 до -10 °С указанный комплект одежды дополняется еще одним слоем: например, легкой льняной, хлопчатобумажной или синтетической водолазкой. На хлопковые носки в таком случае лучше дополнительно надеть шерстяные.

При температуре от -10 до -15 °С термобелье дополняется комплектом одежды из флиса (искусственной тонкой шерсти). Обязательно надеваются шерстяные носки поверх хлопчатобумажных. Теплые ботинки можно заменить валенками или похожей обувью. В такую погоду одежда ребенка должна включать комбинезон на пуху с капюшоном, который накидывается поверх шерстяной шапки. Рекомендуется использовать варежки: шерстяные или с подкладкой из меха. При температуре ниже -15 °С используется тот же набор одежды, но время прогулок существенно сокращается.

### **Рекомендации родителям**

В целях предупреждения переохлаждения и перегревания, провоцирующих развитие простудных заболеваний, медицинский работник может дать ряд советов родителям дошкольников по комплектованию гардероба ребенка в зимний период.

Не следует надевать на малыша много разной одежды, предпочтительнее использовать удобные комплекты, в которых удачно сочетаются натуральная подкладка с изнанки и теплая искусственная ткань снаружи.

Зимой рекомендуется использовать термобелье. Если у ребенка аллергия на шерсть, термобелье может не подойти: вместо него лучше надевать футболку с длинным рукавом, водолазку или свитер из льна или хлопка с примесью синтетики.

Комбинезоны и комплекты с внешней мембранной тканью отлично подходят для холодной зимней погоды. Благодаря специальным пропиткам и проклеенным швам они не промокают под дождем и не продуваются ветром. В одежде с мембраной ребенок не будет потеть и мерзнуть.

Под верхнюю одежду с ненатуральным утеплителем необходимо надевать вещи из ненатуральных тканей. Под одежду с мембраной рекомендуется белье с добавлением синтетики или термобелье, в состав которого входят синтетика и мериносковая шерсть. Синтетические материалы способствуют отведению влаги от тела на следующий слой одежды, откуда она и будет испаряться. Нежелательно использовать чистый хлопок, т. к. он слишком хорошо впитывает влагу, которая будет испаряться непосредственно рядом с телом, что вызовет замерзание. Если температура на улице выше +5 °С, хорошим вариантом одежды под мембранный костюм станут кофта или водолазка и колготки с добавлением синтетики. При температуре от 0 до -5 °С подойдут флисовая или шерстяная кофточка и колготки. В ветреную погоду при морозе от -5 °С лучше надеть костюм из флиса или шерсти, а под него – колготки и футболку из материалов с добавлением синтетики (термобелье). Затем уже надевается комбинезон.

Ребенку, одетому в комплект с внешней мембранной тканью, не будет жарко, он не будет потеть, а значит, и простывать.

### **Требования к зимней обуви**

Костюмы и обувь из мембранных тканей не пропускают влагу внутрь, поэтому достаточно стряхнуть с них снег и повесить на дверцу шкафа. В случае сильного загрязнения их можно протереть мягкой тряпочкой. Сушить изделия из мембранных тканей на батарее категорически запрещено!

Кожаная обувь легкая, прочная, позволяет коже «дышать», но не подходит для прогулок в сырую погоду: в воде она быстро промокает, даже при обработке водоотталкивающими спреями.

Кожзаменитель менее влагопроницаем, чем натуральная кожа. Однако он не пропускает воздух: ноги в таких ботинках не «дышат» и потеют.

Мембрана – универсальная защита от холода и влаги. Искусственные ткани имеют множество микроскопических мембран, которые в 20 тыс. раз меньше капли воды. Воду из луж они внутрь не пропускают, зато свободно выпускают пар: ноги в такой обуви не потеют. Для малышей, чьи стопы даже в состоянии покоя в день выделяют около 1/4 чашки пота, это важно. Внутри мембранного ботинка создается особый микроклимат, не позволяющий ноге перегреться, переохладиться или становиться влажной.

В мембранные сапоги не рекомендуется надевать носки и колготки из 100%-го хлопка. Лучше использовать термоноски, отводящие влагу и сохраняющие тепло благодаря добавлению шерсти.

Сноубутсы – универсальные сапоги, которые дети могут носить и зимой, и даже прохладным летом. Фактически это резиновые сапоги, но со вложенным валенком из натуральной шерсти, который удобно стирать и сушить. Уход за сноубутсами минимален, они устойчивы к реагентам, которыми посыпают скользкие дорожки. Застежек на них не предусмотрено, что удобно для детей дошкольного возраста.

### **Нормативные документы**

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых, товарам детского ассортимента и материалам для изделий (изделиям), контактирующим с кожей человека. СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 17.04.2003 № 51 (ред. от 28.06.2010)
- Межгосударственный стандарт «Изделия швейные бельевые. Общие технические условия. ГОСТ 25296-2003», утв. приказом Ростехрегулирования от 15.06.2005 № 155-ст

**О.М. Сахарова,**  
консультант информационного центра «МЦФЭР Ресурсы образования», г. Москва