



**Вам желает крепкого здоровья**

**Медицинская сестра ДООУ**

**Дементьева Елена Николаевна!**

К кому бегут воспитатели, если ребенок в группе нечаянно упал или поранился? К кому обращаются родители, когда им нужно узнать о предстоящих прививках? Кто составит вкусное и полезное меню для ребят? Все эти вопросы может решить медицинская сестра. Мамы и папы могут спокойно доверить свое чадо детскому саду, если там работает медицинский работник с большим опытом, который по-настоящему любит детей и умеет им помогать. Сотрудника мед.службы всегда можно узнать по белоснежному халату.

Хлопот на работе у медсестры хватает, весь день расписан буквально по минутам. Нужно успевать каждое утро осматривать детей в группах, проверять чистоту в помещениях, расписывать меню на следующий день, проверять качество приготовленной пищи. Медицинский работник отвечает за состояние здоровья воспитанников и сотрудников, следит за правильностью и своевременным проведением утренней гимнастики, прогулок, физкультурных и музыкальных занятий, где дети довольно много двигаются. Осуществляет организацию профилактических прививок по календарю для каждого возраста. Кроме того, каждая медсестра в детском учреждении может оказать первую помощь, если ребенок подвернул ногу или посадил занозу. Ее добрым рукам доверяют все воспитанники, а она знает всех ребятишек по именам. С некоторыми она бывает строгой, а плачущего кроху может утешить ласковым словом.

**Медсестра в детском саду – это добрый защитник всех малышей.**

**ПРИХОДИТЕ, ЗВОНИТЕ, БУДУ РАДА ВАМ ПОМОЧЬ!**

**И вот Вам мои некоторые рекомендации- консультации:**

- Консультация: «Если ребенок боится врачей»**
- Консультация: «Ветрянка»**
- Консультация для родителей «В здоровой семье- здоровые дети»;**
- Консультация «10 заповедей здоровья»;**
- Листовка «Осторожно, грипп!!!»;**
- Листовка «Профилактика ОКИ»;**
- Консультация «Для чего нужны витамины»**

# Если ребёнок боится врачей

Как можно помочь ребенку, который при виде людей в белых халатах начинает дрожать и закатывать настоящие истерики? Этим вопросом наверняка задавались практически все родители. О том, что делать, если ребенок боится врачей?

Если малыш хоть однажды сталкивался с не всегда приятными медицинскими процедурами, к примеру, ему делали прививку, то возникающий впоследствии страх перед докторами вполне можно понять. Ребенка страшит сама мысль, что при каждом последующем посещении больницы боль будет повторяться. Как же повести себя родителям, что предпринимать?

Во-первых, перед походом в поликлинику нужно постараться конкретно объяснить ребенку, зачем вы туда идете, что там ему будут делать. Не пытайтесь врать малышу, обещая, что ему ничего делать не будут, если на самом деле ребенку предстоит перенести очередную прививку либо укол.

Никогда не обманывайте детей, иначе в следующий раз они ни за что не поверят вам.

И вы не сможете уговорить свое чадо на очередной визит к врачу, даже на плановый осмотр.



# ВЕТРЯНКА

Через 2-3 дня пузырьки подсыхают и дают плоские поверхностные желтые или светло-коричневые корочки, которые спустя 6-8 дней отпадают, как правило, не оставляя после себя рубцов.

Ежедневно появляются новые элементы сыпи между старыми, которые претерпевают те же изменения. Общее число их увеличивается. В результате на теле больного одновременно имеются пятнышки, пузырьки, корочки.

Лихорадка, высыпание на коже и слизистых оболочках продолжается в течение 5-10 дней. Отпадение корочек и полное очищение кожи от остатков сыпи затягивается еще на несколько дней.

## Лечение ветрянки

Лечение большинства больных проводится на дому и направлено на предотвращение развития осложнений за счет попадания в повреждения кожи вторичной инфекции. Оно ограничивается постельным режимом на 6-7 дней, молочно-растительной пищей, обильным питьем и гигиеническим уходом. Особое внимание уделяется чистоте постельного и нательного белья. С целью ускорения подсыхания пузырьков рекомендуется смазывать их 10% раствором марганцевокислого калия или бриллиантовым зеленым. Для ослабления зуда кожи применяется обтирание кипяченой водой с уксусом с последующим припудриванием тальком. Для предотвращения расчесов кожи необходимо следить за регулярной короткой стрижкой ногтей. После подсыхания всех пузырьков показаны теплые гигиенические ванны.



Если перед кабинетом врача длинная очередь, постарайтесь заняться с малышом чем-нибудь интересным и отвлечь его от пугающих мыслей. Неплохо заранее взять с собой любимую или купленную специально для данного случая книжку. Вместе с малышом рассматривайте картинки, читайте, говорите об увиденном в форме шутки.

Пусть ребенок почувствует, что нет ничего ужасного или странного в том, что ему предстоит. Что ничего катастрофического не намечается. Ребенок обязательно подхватит ваше хорошее настроение и успокоится сам. Не психуйте при ребенке. Дети все отлично понимают, и если мама утверждает одно, а в душе напрягается, переживает и думает совсем другое, малыш это непременно поймет и станет переживать еще больше.



Если правильно построить разговор с ребенком, верить самим в то, что ничего страшного с ним не произойдет, то врачи никогда не станут его тайным кошмаром.

**Приятных вам визитов к врачу  
и крепкого здоровья!**

## Консультация для родителей ДОУ

# «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья»



Сегодня мы отправимся в путешествие по страницам книги Ольги Королевой «Бережем здоровье с детства или 10 заповедей здоровья». Эта небольшая книжечка о самом главном в нашей жизни - о наших детях. Для поддержания здоровья нужны очень простые, известные всем условия, знакомые нам с детства: «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!» Но для того, чтобы эти простые условия работали на наше здоровье надо вести здоровый образ жизни. И, чтобы малыш был здоров, нам необходимо привить ему этот здоровый образ жизни. А сделать это сможете только вы, дорогие родители, а мы, педагоги и мед. работники лишь немного поможем вам в этом. Рассказывать о здоровом образе жизни и просто и сложно. Просто, потому, что все его составляющие очень просты и всем известны, а сложно, потому что рецептов здоровья очень много и опять же они очень просты. Поэтому автор выделил главные и провозгласил 10 заповедей здоровья жизни. С каждой из заповедей мы познакомимся.

### **Заповедь 1. Соблюдаем режим дня.**

Очень важно приучать ребенка просыпаться и засыпать, кушать, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Следует уделять особое внимание полноценному сну - не позднее 21-22 часов, минимальная продолжительность сна 8-10 часов. Необходимо регламентировать просмотр телепередач как по времени (не более 40 мин. -1 час), так и по содержанию (вечером следует избегать возбуждающей тематики). Все это вселяет чувство безопасности, уверенности и устойчивости. Это учит ребенка распределять и сохранять физические и психические силы в течение дня, делает его более спокойным и позитивным. Большая просьба - детей приводить к 8 часам. По результатам анкет большая часть детей поздно ложатся спать и как результат - утром у детей плохое настроение, они тяжело включаются в деятельность группы.



## Заповедь 2. Регламентируем нагрузки.

Очень важно регламентировать как физические нагрузки, так и эмоциональные и интеллектуальные. Нужно внимательно следить за поведением ребенка, при этом ориентироваться на его состояние. Потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, расторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения. Необходимо дать ребенку отдохнуть. Лучший отдых - двигательная активность на свежем воздухе. Если не снизить нагрузки ребенка - то за этим, как правило, следуют - истощение, недомогание, истерика, а затем и болезнь! В старшей и подготовительной группе родители нагружают детей дополнительными занятиями, стараясь дать им как можно больше знаний. Умений - это приводит к перегрузке нервной системы.

## Заповедь 3. Свежий воздух.

Свежий воздух просто необходим детскому развивающему мозгу! Недостаток кислорода приводит к значительному ухудшению самочувствия. В непроветренном, душном помещении ребенок не может находиться в активном, бодром состоянии, а тем более выполнять какие-либо задания, требующие сосредоточения внимания. Нехватка кислорода приводит к быстрой утомляемости и истощаемости. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности необходимо пребывание на свежем воздухе минимум 2 часа в день и в проветренном помещении во время сна. Помните, для нормального функционирования детский мозг нуждается в большом количестве кислорода. Ежедневные прогулки - эффективный метод закаливания ребенка. Потребность растущего организма в кислороде более в 2 раза превышает потребность у взрослых. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.



## Заповедь 4. Двигательная активность.

Даже у младших школьников еще не завершено формирование опорно-двигательного аппарата. Поэтому детям очень трудно находиться в статическом положении в течение длительного времени. Движение - это естественное состояние ребенка. Задача взрослых - создать условия для двигательной активности ребенка.

Лучшая среда для этого - детская площадка, парк. Пусть ваш ребенок как можно больше гуляет, играет в подвижные игры, прыгает, лазает, плавает. Это очень важно для полноценной деятельности мозга, а, следовательно, и всего организма ребенка. Мы разрешаем детям побегать в группе - мальчики часто организуют подвижные игры. Но все в пределах возможного. В группе для двигательной активности есть мягкий мат для прыжков и кувыркания. Есть плоские ориентиры, дорожки, нестандартное оборудование для двигательной активности.



## Заповедь 5. Физическая культура.

Систематические занятия физкультурой очень полезны для ребенка. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и ребенка, позитивно влияют на его характер, уверенность в себе, ответственности, умения дружить. Арсенал физической культуры очень широк - утренняя зарядка, физкультминутки, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, простые приемы массажа рук, ступней, ушных раковин, лица и других биологических точек тела. Спортивные секции, любые виды спорта, которые нравятся ребенку - главное, чтобы он занимался этим с удовольствием! В ребенке может укорениться лишь то, что сформировано в семье, а значит, основой успеха является личный пример родителей.



## Заповедь 6. Водные процедуры.



Водные процедуры полезны для здоровья, хорошего самочувствия. Мы в группе моем руки до локтей, летом моем ноги теплой водой. В группе обтираемся влажными рукавичками, при этом делаем массаж друг другу.

## Заповедь 7. Простые приемы массажа биологически активных точек рук, ступней, ушных раковин, лица, тела.

Массаж является прекрасным средством улучшения регуляции деятельности всех систем организма. Например, массаж с шишкой или в парах «Дятел» или «Крылья носа разотри – 1, 2, 3!»

## Заповедь 8. Теплый, доброжелательный психологический климат в семье.

Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, снижаются защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении. Наше раздражение механически переходит и на ребенка. По поведению ребенка по утрам можно видеть – во сколько он уснул вечером, приболел ли он, все ли у вас ладно в семье. Ребенок или замкнут или, наоборот, сильно возбужден, криклив, агрессивен, плохо кушает, плохо засыпает.



## Заповедь 9. Творчество.

В творчестве ребенок может выразить себя: свои мысли, чувства, эмоции. Взрослым надо только создать условия для их творческой активности, поддержать его желания созидать. Для этого подходят разные виды деятельности: рисование, лепка, изготовление поделок из бумаги, шитье, вязание, плетение, прослушивание классической и детской музыки, звуков природы, занятия музыкой и пением, занятия

танцами, артистической деятельностью. Наши девочки и мальчики ходят дополнительно на танцы, гимнастику – движения на занятиях более уверенные, пластичные. Рисуйте с детьми, лепите, раскрашивайте, конструируйте.



## Заповедь 10. Питание.

В организации питания ребенка следует придерживаться простых, но важных правил: питание по режиму, для приготовления пищи использовать только натуральные продукты, включать в рацион ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно весной, ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи.



## Будьте здоровы!



# ВИТАМИНЫ ВСЕМ НУЖНЫ, ВИТАМИНЫ ВСЕМ ВАЖНЫ!



## РЕТИНОЛ

Обеспечивает остроту зрения. Поддерживает иммунную систему



## КАЛЬЦИФЕРОЛ

Необходим для роста и правильного развития костей и зубов



## ТИАМИН

Обеспечивает энергией нервную и мышечную систему



## РИБОФЛАВИН

обеспечивает организм энергией и важен для восприятия глазом различных цветов



## ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА

Важна при расщеплении жиров и углеводов



## ПИРИДОКСИН

Важен для деятельности нервной системы, отвечает за состояние кожи, волос, ногтей



## ФОЛIEВАЯ КИСЛОТА

Участвует в процессе кроветворения



## ЦИАНКОБАЛАМИН

Необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон



## АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА

Стимулирует защитные силы организма



## КАЛЬЦИЙ

Образует твердую основу костей и зубов

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?



## ЖЕЛЕЗО

Входит в состав гемоглобина в крови. Недостаток железа приводит к задержке умственного и физического развития детей



## ЙОД

Необходим для нормальной работы щитовидной железы. Недостаток йода приводит к задержке умственного развития



## БИОТИН

Важен при синтезе углеводов и жиров



## КАЛИЙ

Участвует в свертывании крови



## НИАЦИН

Обеспечивает организм энергией



## КАРОТИН

Поддерживает в активном состоянии иммунную систему



## ТОКОФЕРОЛ

Защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды

ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ВИТАМИНЫ НУЖНЫ ДЕТЯМ, БЕЗ НИХ ОНИ ЧАЩЕ БОЛЕЮТ, БЫСТРО УСТАЮТ ХУЖЕ УЧАТСЯ!





# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «В здоровой семье - здоровые дети»



**«Берегите здоровье смолоду!»** - эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка для того чтобы у человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.

Как правило, у взрослых возникает интерес к проблеме воспитания привычки к здоровому образу жизни лишь тогда, когда ребёнку уже требуется психологическая или медицинская помощь. Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывался ребенок.

**«Здоровье»** - это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия. А термин **«Здоровая семья»** - это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток. Представление о счастье каждый человек связывает с семьёй.

**Семья** - это опора, крепость, начало всех начал. Это - первый коллектив ребёнка, естественная среда, где закладываются основы будущей личности и здоровья ребенка. Первые впечатления у ребенка, связанные с выполнением определенного действия, черпаются из домашнего бытия. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью переносятся во взрослую жизнь во вновь созданную семью. Поэтому необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.

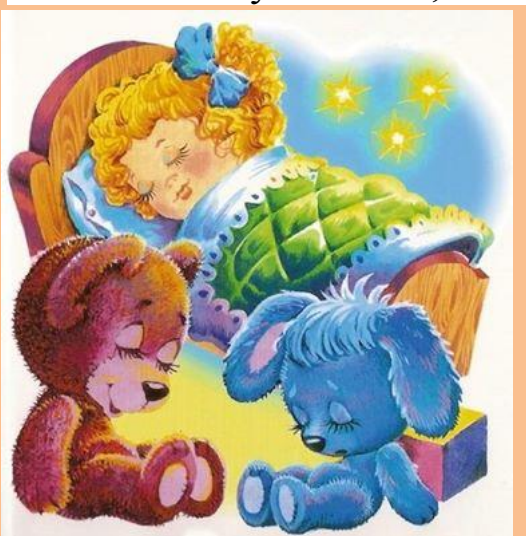


**Основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными до глубокой старости.**

**1. Режим дня** - это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей. Домашний режим в выходные должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.

**2. Сон.** Сон очень важен для нормального роста ребенка и развития его мозга, а регулярный недосып может привести к серьезным болезням.

Укладывайте ребёнка спать в одно и то же время. Придумайте ритуал засыпания – умывание, чтение на ночь – и старайтесь не изменять ему



никогда. За пару часов до сна ребенок должен закончить шумные игры. Спокойное чтение или тихая игра с игрушками поможет успокоиться и быстро заснуть.

В спальне должно быть прохладно, темно и тихо, чтобы ничего не мешало спокойно заснуть.

Дневной сон – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить

причину и постараться ее устранить.



### 3. Правильное питание.

Рацион ребенка должен включать все основные группы продуктов.

- Из **мяса** предпочтительнее использовать нежирную говядину или телятину, курицу или индейку. Менее полезны колбасы, сосиски и сардельки.

Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

- Рекомендуются сорта **рыбы**: треска, минтай, хек, судак и другие нежирные сорта. Соленые рыбные деликатесы и консервы могут оказать раздражающее действие на слизистую желудка и кишечника, особенно в дошкольном возрасте. Их рекомендуется включать в рацион лишь изредка.

- Особое место в детском питании занимают **молоко и молочные продукты**. Это не только источник легкоусвояемого кальция и витамина В2. Именно в молоке необходимые для развития и роста детского организма кальций и фосфор содержатся в идеальной пропорции 2:1, что позволяет этим элементам хорошо усваиваться.

- **Фрукты, овощи, плодовоовощные соки** содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

- Необходимы **хлеб, макароны, крупы, растительные и животные жиры**, особенно гречневая и овсяная крупы. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Можно готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться этим не следует, так как есть с опасностью возникновения при обжаривании продуктов окисления жиров, которые раздражают слизистые, вызывают изжогу и боль в животе. Поэтому лучше всего тушить и запекать блюда в духовом шкафу.



**4. Оптимальный двигательный режим в семье.** Двигательная активность - биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни.

В выходные дни следует больше проводить время на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане **прогулки всей семьей.**

Виды двигательной активности в условиях семьи могут быть:

- утренняя гимнастика;
- подвижные игры;
- посещение спортивных кружков;
- музыкально-ритмическая деятельность;
- турпоходы

Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.





**5. Закаливание.** Закаливание организма - одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания - приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы - воздух, вода, солнце.

**Виды закаливания:**

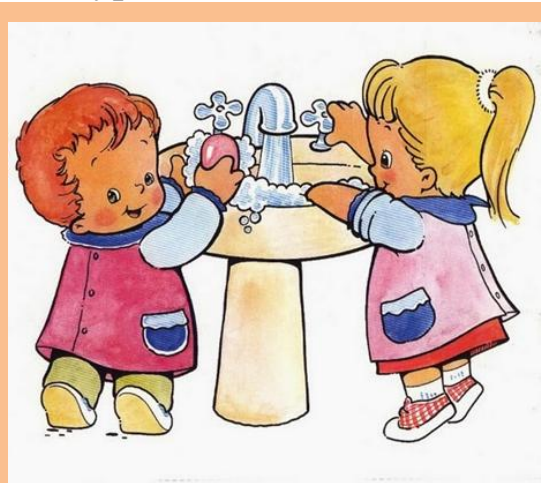
- Умывание - самый доступный в быту способ, следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру.
- Ножные ванны - действенный способ закаливания, поскольку ноги наиболее чувствительны к охлаждению.
- Прогулки на свежем воздухе - можно использовать велосипед, лыжи, ролики.

**6. Соблюдение личной гигиены.** Утреннее и вечернее умывание, чистка зубов, мытье рук перед едой, содержание в чистоте своего тела - обязательные мероприятия в процессе воспитания гигиенических навыков.

Для формирования необходимых навыков большое значение имеют атрибуты гигиены: зубная щетка малыша и зубная паста, пена для ванны, шампунь и даже мыло в мыльнице. Пусть все эти средства имеют детскую направленность: яркий цвет, необычную форму, разные дополнения, привлекающие внимание малыша, и способствующие проявлению интереса к гигиеническим процедурам.

Привлекайте внимание ребенка к проведению гигиенических мероприятий средствами фольклора, например, перед каждым мытьем рук или умыванием прочтите малышу небольшой стишок или потешку:

Знаем, знаем, да, да, да!  
Где ты прядешься, вода!  
Выходи, водица,-  
Мы пришли умыться!



**7. Положительные эмоции.** Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье. Помните, стоит нам улыбнуться - сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились - начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись - помогли другому гормону - эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом - вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

**8. Отказ от вредных привычек в семье.** Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

В заключении хотелось бы вам порекомендовать: **«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».**





# СОВЕТЫ ОТ АЙБОЛИТА

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

Вам поможет только

## ПРИВИВКА

**ГРИПП – МАССОВАЯ И ГРОЗНАЯ ИНФЕКЦИЯ, НЕ ЩАДЯЩАЯ НИ ВЗРОСЛЫХ, НИ ДЕТЕЙ.**

**ГРИПП КОВАРЕН. НЕ СМОТЯ НА УСПЕХИ МЕДИЦИНЫ И УСИЛИЯ ВРАЧЕЙ, ОТ ГРИППА И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЙ ЕЖЕГОДНО В МИРЕ ПОГИБАЮТ ЛЮДИ.**



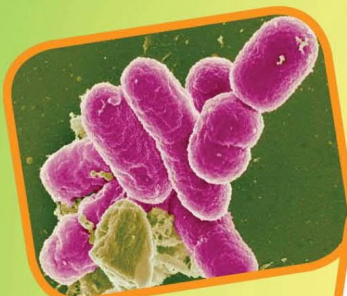
**Особенно опасна эта инфекция для детей, пожилых людей и тех, кто страдает хроническими заболеваниями, у которых грипп протекает тяжелее и имеет большой риск развития осложнений.**

**В сезон гриппа ежегодно заболевает 10% населения, в России это примерно 14-15 млн. человек. В мире заболевают гриппом всего 300-500 млн. человек, 500 тысяч человек в год от гриппа умирают.**





# ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Они становятся опасными, когда попадают в организм с грязными руками, зараженной пищей или водой.



Передача инфекции возможна от больного человека или бактерионосителя – при несоблюдении элементарных правил личной гигиены.

Нас окружает великое множество микробов, среди них – возбудители различных **острых кишечных инфекций (ОКИ).**



**БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ НАМ ПОМОГУТ ЭТИ НЕХИТРЫЕ ПРАВИЛА:**

## ПРАВИЛО №1



Тщательно моем руки, обязательно с 2-кратным намыливанием:

- по возвращении домой
- перед едой
- перед приготовлением пищи
- после посещения туалета
- после выполнения уборки, грязной работы
- после занятий с домашними животными вытираем руки насухо индивидуальным полотенцем!

## ПРАВИЛО №2



Пьем только кипяченую воду

## ПРАВИЛО №3



Хорошо обрабатываем и обдаем кипятком овощи и фрукты

## ПРАВИЛО №4



Поддерживаем чистоту и порядок в жилище и во дворе

## ПРАВИЛО №5



В летний период боремся с мухами – переносчиками заразы

**ПОМНИТЕ! ГИГИЕНА – ВАШ НАДЕЖНЫЙ ЗАЩИТНИК!**