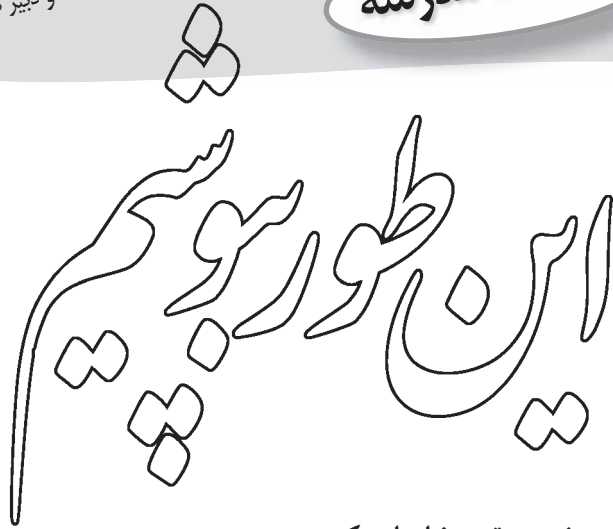


بهداشت مدرسه

دکتر احمد مختاریان
پزشک و دبیر منطقه ۲ تهران



● تناسب لباس با نوع فعالیت

هر یک از افراد بشر در لحظات مختلف زندگی، فعالیت‌های خاصی را انجام می‌دهد. هر فعالیت لباس خود را می‌طلبد. به همین دلیل، مشاغل لباس‌های گوناگون دارند؛ مانند لباس کار مکانیک‌ها، خلبان‌ها، جراحان، مأموران آتش‌نشانی و... لباس مناسب برای فعالیت‌های دانش‌آموزی، باید ویژگی‌هایی داشته باشد:

- اندازه آن مناسب باشد؛ نه گشاد و نه تنگ.
- در مقابل اصطکاک مقاومت کافی داشته باشد.
- پوشیدن و درآوردن آن آسان باشد.
- گویای آن باشد که استفاده‌کننده از آن دانش‌آموز است.
- شستن و نظافت آن آسان باشد.
- آلودگی را به سهولت نشان دهد (چرک‌تاب نباشد).
- از کمترین تعداد درز و جیب برخوردار باشد. زیرا برخی از انگل‌های پوستی میان درزها جای می‌گیرند و رشد و نمو می‌کنند.

● تناسب با فصل

هر لباس باید با فصل استفاده از آن تناسب داشته باشد. مهم‌ترین فصل‌هایی که در آن‌ها مسائل بهداشتی جدی‌ترند و باید مورد توجه باشند، دو فصل تابستان و زمستان هستند. مسائل فصل تابستان عبارت‌اند از:

۱. تابش اشعه فرابنفش (ماورای بنفش U.V). این اشعه باعث بروز سرطان پوست می‌شود.

ظاهراً یکی از اولین و ضروری‌ترین نیازهایی که بشر درک کرد و در راه آن قدم برداشت، پوشش، لباس و پوشاک بوده است. تاریخ برای بیان این نیاز، به گذشته‌های بسیار دور بازمی‌گردد. همان نیاز به حفاظت از بدن در مقابل گزندهای بیرونی مانند سرما، گرما و...؛ البته فطرت گرایش به اخلاق نیز انسان را به پوشاندن بعضی از نقاط بدن متمایل کرده است. به مرور زمان، بشر کارکرد دیگری نیز برای لباس در نظر گرفت و آن عبارت از زیبایی، تجمل و جلوه‌گری است که البته انتقادی بر آن وارد نیست.

اکنون بشر انواع لباس را با توجه به کارکرد و رعایت زیبایی آن طراحی می‌کند. آن‌چه در این نوشتار به آن پرداخته می‌شود، تاریخچه لباس و مسائل روان‌شناختی آن نخواهد بود، بلکه مسائل بهداشتی آن به طور مختصر و خلاصه تقدیم می‌شود.

لباس چیست؟ هر آن‌چه که بدن انسان را بپوشاند، لباس نامیده می‌شود. کلاه، شال‌گردن، پیراهن، شلوار، دستکش، جوراب، لباس زیر، لباس راحتی و حتی کفش نیز لباس و پوشاک محسوب می‌شوند. در زمینه بهداشت لباس، سه اصل بنیادین باید مدنظر قرار گیرد:

۱. تناسب لباس با نوع فعالیت فرد
۲. تناسب لباس با فصل
۳. رنگ مناسب

لباس خنک عبارت است از لباسی که بتواند مانع افزایش دمای ناشی از تابش خورشید شود. تنها لباس‌هایی می‌توانند این وظیفه را انجام دهند که بتوانند رطوبت حاصل از عرق را جذب کنند و به آرامی آن را از دست بدهند

۱. لباس زیر (زیرپیراهن، شورت) حتماً پوشیده شود. جنس زیرپوش باید از نخ و کتان و رنگ آن ترجیحاً سفید باشد.
۲. شکل زیرپوش (چه دخترانه و چه پسرانه) نباید از نوع رکابی (حلقه آستین) باشد؛ مگر در موارد بسیار خاص. زیرا کارکرد لازم را نخواهد داشت.
۳. از شورت‌های کوتاه (اسپلیت) استفاده نشود، زیرا کارکرد خود را نخواهد داشت.
۴. لباس‌های زیر حتماً یک روز در میان تعویض شوند.
۵. خشک کردن لباس‌ها پس از شسته شدن باید در معرض آفتاب و به مدت کافی صورت گیرد تا در حد قابل قبولی ضد عفونی شوند.
۶. درز لباس‌ها حتماً اتوی داغ کشیده شود.
۷. هرگز از لباس زیر دیگران به ویژه مایو استفاده نشود.
۸. بهتر است در تابستان از کلاه و ترجیحاً شکل لبه‌دار آن استفاده شود. کلاه‌های حلقه‌ای و فاقد سقف مناسب نیستند.



عکس: زهرا قوش‌کری

۲. تابش اشعه مادون قرمز. این اشعه با افزایش دمای پوست (سوختگی) و بدن (گرم‌زدگی)، باعث تعریق می‌شود.
- لباس تابستان باید بتواند این دو مسئله را تحت پوشش قرار دهد و مانع از بروز آثار سوء تابش خورشید شود. به همین دلیل، پوشش تابستانه باید با رعایت نکات زیر انتخاب شود:
- * دارای رنگ روشن باشد، ولی براق نباشد تا بتواند حداکثر بازتابش را داشته باشد.
- * نازک نباشد. لباس‌های بسیار نازک و یا توری، هرگز برای تابستان مناسب نیستند. زیرا مانع از برخورد اشعه فرابنفش و مادون قرمز با بدن نمی‌شوند.
- * بدن را کاملاً بپوشانند.
- * بتواند عرق بدن را به خوبی جذب کند. در غیر این صورت، سوختگی‌های ناشی از ترکیبات عرق (عرق‌سوز شدن) خودنمایی خواهند کرد.

دو اشتباه بزرگ و ضد بهداشت

- برخی گمان می‌کنند لباس خنک لباسی است که نازک باشد و لباس‌های ضخیم یا غیر نازک لباس‌های گرم هستند، در حالی که تعریف علمی لباس خنک عبارت است از لباسی که بتواند مانع افزایش دمای ناشی از تابش خورشید شود. تنها لباس‌هایی می‌توانند این وظیفه را انجام دهند که بتوانند رطوبت حاصل از عرق را جذب کنند و به آرامی آن را از دست بدهند (تبخیر آرام عرق). چنین لباسی زمینه را برای خنک کردن بدن فراهم می‌کند (علم فیزیک عهده‌دار توضیح این مطلب است).

- برخی گمان می‌کنند تابستان فصل پوشیدن لباس‌های گشاد، یقه‌باز، آستین کوتاه و... است، در حالی که این گونه لباس‌ها فقط در صورتی می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند که اولاً: تابش مستقیم آفتاب وجود نداشته باشد و ثانیاً: دمای محیط بالا نباشد. پوشیدن چنین لباس‌هایی باعث افزایش زمینه ابتلا به سرطان پوست و سوختگی‌های درجه‌های ۲ و ۳ می‌شود.

مهم‌ترین مسئله لباس در فصل زمستان، تأمین دمای بدن و حفظ آن و جلوگیری از نفوذ سرما به آن است. برای رسیدن به این هدف، کافی است از لباس‌های با ضخامت و جنس مناسب استفاده شود. البته رنگ لباس نیز باید مورد توجه قرار گیرد؛ هر چند اگر جنس و ضخامت آن مناسب باشد، استفاده از رنگ‌های تیره الزامی نخواهد بود.

● رنگ مناسب

رنگ‌های روشن بهتر از رنگ‌های تیره هستند. اما رنگ‌های سرد توصیه نمی‌شوند.

چند نکته پایانی

با توجه به این که غالباً فعالیت‌های بدنی دانش‌آموزان شدید است، لازم است مادران و پدران و دانش‌آموزان این نکات را رعایت کنند: