

Higiene corporal en edad escolar

Autor: Martín Sainero, Javier (Maestro. Especialidad en Educación Física, Maestro de Educación Física en Educación Primaria).
Público: "Maestros, padres y madres de alumnos de Educación Primaria". **Materia:** Educación Física. **Idioma:** Español.

Título: Higiene corporal en edad escolar.

Resumen

Basándonos en autores como Alcántara García (1999) y Merced (2012) sobre los conceptos de higiene e higiene personal, desarrollaremos, en base al primero, la importancia y necesidades de la higiene en las escuelas. Además, continuando con el mismo autor, trataremos el aseo de los alumnos, en referencia a cómo debe ser la higiene y el cuidado de los sentidos. Finalmente, en base a SaludMadrid (2015), establecemos una serie de recomendaciones sobre la higiene del cuerpo.

Palabras clave: higiene, higiene personal, edad escolar.

Title: Personal hygiene in school age.

Abstract

Based authors like Alcántara García (1999) and Mercy (2012) on the concepts of hygiene and personal hygiene, develop, based on the first, the importance and needs of hygiene in schools. In addition, continuing the same author, we try grooming the students, referring to how it should be hygiene and care of the senses. Finally, based on SaludMadrid (2015), we establish a set of recommendations on the hygiene of the body.

Keywords: hygiene, personal hygiene, school age.

Recibido 2016-01-25; Aceptado 2016-01-27; Publicado 2016-02-25; Código PD: 068084

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Existe el caso de que en la edad escolar, los niños entienden la higiene como una pérdida de tiempo que podría ser aprovechado en otras cosas más importantes para ellos, como por ejemplo, el juego. Debemos conseguir que la higiene adquiera una perspectiva grata en el niño y no plantearla como una imposición de los adultos, como puede ser el caso de educadores o familiares.

Un niño no es consciente de la importancia que tiene el lavarse las manos antes de ingerir alimentos, limpiarse los dientes después de comer, tocarse los ojos con las manos sucias, no ducharse a diario, cuidarse bien el pelo, cortarse las uñas periódicamente, mantener la nariz sin excesiva mucosidad o ducharse diariamente.

El reto es hacerles entender y que lleven a la práctica el proceso higiénico por sí mismos, sin el control y vigilancia de un adulto, haciéndoles ver que de esta forma, lleguen a encontrar un estilo de vida saludable con vivencias agradables y que les proporcione bienestar. (Alcántara García, 1999)

MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

¿Qué entendemos por higiene e higiene personal?

En este apartado es importante hacer unas cuantas aclaraciones en cuanto a conceptos se refiere, ya que nos ayudarán más adelante a tener una mejor comprensión de los temas sobre los que se va a tratar. Por ello, es fundamental conocer las definiciones de higiene e higiene personal como desarrollan los siguientes autores que a continuación se van a nombrar.

Según Alcántara García (1999), define higiene destacando que, "es el arte de conservar la salud, a lo que algunos añaden, y de perfeccionarla".

Por lo que respecta a la higiene personal, existen gran variedad de autores que la definen, pero una de las más escuetas y fáciles de comprender es la que dice: "La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo". (Merced, 2012)

¿Por qué es importante y necesaria la higiene en las escuelas?

Según Alcántara García (1999), la importancia y necesidades de la higiene escolar, parte del conocimiento propio del cuerpo, que cobra una importancia sustancial a la hora de establecer una higiene en condiciones. Es lo que llamamos ciencia somatológica, cuya comprensión y conocimiento es de vital interés para todos, ya que nos ayuda a mejorar en el desarrollo fisiológico y su evolución.

Partiendo de que la higiene tiene como función fundamental establecer una serie de condiciones para poder llevar un estilo de vida saludable y los recursos convenientes para poder mantenerla, es primordial tener el organismo en un estado óptimo para poder ejercer dichas funciones, ya sean individuales o sociales. La relación existente entre la higiene individual y la higiene social viene determinada porque para que se produzca una mejora en la vida higiénica social es imperioso que, en primer lugar, haya una higiene individual en condiciones. Por lo que es prioridad que cada individuo tenga su propia responsabilidad de cuidar su cuerpo y elegir el estilo de vida que quiera alcanzar con respecto a su salud.

Por todo esto y trasladando estos conocimientos sobre los que acabamos de hablar a la escuela, el área de Educación física va a ser la asignatura donde la higiene adopte un protagonismo por encima de las otras áreas. De hecho, uno de los bloques de contenidos es dedicado única y exclusivamente a la salud, donde el trato de la higiene tiene un papel esencial.

Debido a que en Educación Física estamos en continuo contacto, a la hora de realizar juegos, con los diferentes materiales que se utilizan, el suelo en determinados casos... es muy necesario después de realizar la actividad o ejercicio, asearse y saber asearse para mantener la higiene de los alumnos en buen estado. Los alumnos no nacen sabiendo, por lo que deberán aprender como tienen que hacer el aseo de las distintas partes del cuerpo después de realizar ejercicio físico. Esto involucra no solo a los maestros de educación Física o tutores, sino que es necesario, y más importante todavía, la participación de las familias en las casas. El descuidar nuestro cuerpo, higiénicamente hablando, es una causa por la cual se adquieren infecciones que pueden extenderse, convirtiéndose en enfermedades que, en casos extremos, pueden terminar incluso en la muerte.

Por otra parte hay que destacar la influencia de otros aspectos que no son exclusivamente físicos. Estamos hablando de las circunstancias económicas, morales e intelectuales de cada persona en concreto. El hecho de pertenecer a una clase social baja, no implica el que los hábitos higiénicos no sean los apropiados, pero sí suele darse el caso en el que por falta de recursos, hay familias que no tienen la posibilidad de cuidar su higiene como corresponde. Otras veces, la falta de conocimiento sobre cómo debe llevarse a cabo una correcta higiene, impide que el aseo se haga en óptimas condiciones. Por último, está la moralidad de cada individuo, y en esto influyen mucho los valores personales de cada uno, dando importancia o no al cuidado del cuerpo.

Estos aspectos desde la escuela se pueden educar y modificar, salvando la situación económica, tratando de enseñar y dando a conocer la forma y la importancia que tiene la higiene sobre la salud, además de la posibilidad de llevar un mejor estilo de vida.

Al igual que hablábamos en el apartado de la alimentación cuando hacíamos mención a los problemas de malnutrición en el niño, una mala higiene puede llegar a ser discriminatoria entre alumnos. Suele ocurrir que aquellos niños que no se asean y cuidan su cuerpo periódicamente son rechazados por los demás compañeros del grupo, ya sea por el olor que desprenden, como por su aspecto físico. Para que esto no ocurra, hay que hacer un gran trabajo para concienciar tanto a los alumnos, como a las propias familias. Esto llega a ser un problema porque es un tema muy delicado de tratar con las familias y alumnos en concreto, pero si queremos mejorar el desarrollo de la higiene en un futuro próximo, debemos incidir en este argumento.

Hay que destacar un dato muy significativo y que no estamos haciendo correctamente con respecto a la salud. Habitualmente tendemos a cuidarnos cuando tenemos problemas saludables, haciendo grandes sacrificios por recuperarnos, pero la pregunta es si, solemos hacerlo cuando nos encontramos en buenas condiciones o, nos descuidamos de tal forma que esto implica contraer nuevas enfermedades o infecciones.

Se tiene que comprender la importancia que tiene el mantenimiento y el buen estado del cuerpo para llegar a impedir estos casos. El área de Educación Física es muy propicia para incidir en estos aspectos del cuidado higiénico constate del cuerpo. De esta forma, el conseguir que los alumnos adquieran moralmente la conciencia de mantener un aseo constante en sus vidas, proporcionará una mejora en la salud de la sociedad.

Por otra parte, se entiende que la falta de salud no permite ejercer en óptimas condiciones y con claridad cualquier tipo de actividad escolar, ya sea física o cognitiva, por eso, por lo que a higiene se refiere, es necesario tratar este aspecto, entre otros, como realmente se merece, para poder evitar la falta de concentración y ejercitación del cuerpo en las clases.

Si consideramos que la etapa de primaria es una edad en la que los niños pasan un elevado número de horas a la semana en la escuela y además, tenemos en cuenta que es el periodo en el cual las enfermedades son más vulnerables y fáciles de contraer, cabe destacar por descontado que, la aplicación de la higiene dentro del colegio es tan imprescindible como fundamental.

Teniendo en cuenta que los colegios son centros en los que el número de personas es considerable y elevado, es justificable que la atención y cuidado de la higiene y la salud, sea tratada minuciosamente. De la misma forma, al igual que hablamos sobre la higiene de los niños que acuden al colegio, tiene la misma importancia que los propios centros tengan el mismo cuidado higiénico.

Por todo esto, hay que volver a recalcar que los hábitos sobre higiene que se adquieran en la niñez, son hábitos, que por regla general, permanecerán de por vida, por lo que la salud individual de cada uno evolucionará en la salud colectiva de una población, mejorando el estilo de vida de las personas.

Según nombrábamos anteriormente, la edad de los alumnos de primaria es la más peligrosa para la salud, donde se multiplican las causas que pueden modificar el bienestar del organismo y existe una mayor facilidad para coger cualquier tipo de enfermedad escolar. Debido a estas circunstancias se tiene que mantener el colegio en unas condiciones higiénicas los más favorables posibles para la salud del cuerpo.

Dicho esto y adentrándonos en el mundo pedagógico, la higiene pasa a formar parte de una de las ramas con más interés dentro de la educación. Pero no es hasta hace poco cuando ocupa el lugar y la importancia que le corresponde en realidad, situándose en una posición en la que se trata de que la higiene deje de provocar daños a la salud, tanto individual como colectiva.

Considerar el colegio como un lugar donde se instruye a los alumnos en vez de educarlos para que adquieran una serie de competencias que les ayuden a evolucionar en la vida y a saber desenvolverse en las distintas dificultades que se puedan presentar, puede ser un grave error. Ya que la educación primaria es el comienzo para empezar a adquirir toda esta serie de competencias.

Muchas veces, no se le da a la educación física el valor que puede llegar a representar en la educación y desarrollo de los alumnos, no dándonos cuenta que es a través de este área, donde podemos matizar más en la enseñanza de valores sobre el cuidado y mantenimiento del cuerpo a través de la higiene. Por lo que es primordial considerar esta asignatura igual que cualquier otra, porque si no, seguiremos cometiendo el error de dejar a un lado uno de los campos más importantes de la vida, que es, la salud.

Una de las formas de acabar con el segundo plano que en la actualidad tiene la higiene en los centros educativos de educación primaria es cambiar la mentalidad, ya no solo de los maestros, sino de la sociedad en general. Se le da mucha más importancia a agotar los tiempos lectivos dentro del horario escolar y a dar los contenidos de las distintas áreas, finalizando estos como exige el currículo y no nos damos cuenta de la importancia que tiene, cinco minutos antes del recreo, que los alumnos se laven las manos antes de comerse el almuerzo. Esto es de sentido común, pero no es algo que se haga de forma obligatoria en los centros. Solo aquellos maestros que son conscientes de esta situación, la llevan a cabo como es debido.

Este problema no es cuestión única y exclusivamente de un maestro en particular, de un centro educativo o de las familias, sino de la sociedad en general que no tiene conciencia de que la higiene personal en el niño, debería ser tan educada como el aprendizaje de la lengua o las matemáticas.

Reconocer esta situación tan ostentosa, nos llevaría, en primer lugar, a soliviantar el que puede ser el problema donde trasciende el asunto, que es el conocimiento teórico de la higiene del cuerpo. Dando este paso, el siguiente sería llevarlo a la práctica. Teniendo en cuenta entonces estos dos aspectos y con la concienciación de toda una comunidad educativa, el área de la educación física es propicia para encargarse más en profundidad de este tipo de educación. Es fundamental para los maestros hoy en día conocer con minuciosidad el problema que conlleva la higiene. De ser así, es muy importante que para poder transmitir dichos conocimientos a sus alumnos, el maestro tiene que servir de ejemplo en primer lugar, para después transferirlos en la educación de los niños. Estos supuestos deberes que debe realizar el

maestro son de una gran importancia para la salud y la higiene. Además hay que tener en cuenta que la influencia directa de los maestros en el campo escolar sobre la aplicación de la higiene de los alumnos es fundamental.

Por estas circunstancias es por lo que los conocimientos sobre higiene de los que estamos hablando por parte del maestro, en el momento de no ser adquiridos por este, serán causa de una educación incompleta en el desarrollo evolutivo del niño. Perjudicando así la salud de los alumnos y trasladándolo a continuas generaciones.

Siendo la higiene una materia que forma parte del programa oficial del currículo en educación primaria, es obligatorio atenderla como se merece, buscando la mayor eficacia en el desarrollo de sus contenidos, para que su aplicación sea en todo momento lo más práctica posible.

Para que el estudio de la higiene por parte de los alumnos sea práctico, es necesario que se fomenten unas mínimas nociones de Fisiología acordes a su edad. Este enlace entre lo práctico y experimental junto con los conocimientos fisiológicos necesarios, serán de absoluto provecho para el aprendizaje del niño sobre el cuidado del cuerpo.

Una buena cultura higiénica viene precedida de una buena cultura moral y para poder adquirir ambas no podemos pretender enseñarlas por medio de trabajos, aprendiéndolas de memoria y recitándolas. Debemos tener en cuenta que la mejor forma de lograr estos conocimientos es vivenciando la enseñanza.

Tanto la higiene como la moral de los alumnos es un aspecto que tiene que hacer continuo acto de presencia en los colegios y debe manar de la práctica. De esta forma el niño será capaz de aprender la verdadera utilidad que tiene la moral sobre la higiene y la higiene sobre la salud. De aprender, también, a adquirir una serie de hábitos que beneficien su propio estilo de vida.

Es importante destacar además que no solo el trato por parte del maestro en su iniciativa por pretender que los alumnos se hagan partícipes del aprendizaje práctico y experimental sobre la higiene, sino también es fundamental que el maestro trate de hacer llegar todos sus conocimientos a las familias sobre las exigencias que reclama la higiene en sus hijos. El resultado de esta mejora en salud será mayor cuanto más incida el docente en llevar a cabo su labor.

¿Cómo debe asearse un niño los sentidos?

Siguiendo al mismo autor, **Alcántara García (1999)**, el cual destaca el hecho de que todos y cada uno de los aspectos a tratar aquí en este apartado en cuanto a la higiene de los sentidos del alumno, no alcanzará nunca en su totalidad la insistencia y el trato que se le debe dar al aseo personal del niño.

Por lo que respecta a las leyes que dictan el empleo de la higiene en la educación primaria, han tenido y tienen en la actualidad una grata preocupación por el aseo y limpieza de los niños. Los maestros deberán mantener una continua vigilancia y observación de los alumnos en cuanto a su presentación en la escuela, si es lo debidamente adecuada en lo que respecta a su limpieza, ayudando en todo momento a conservarla y procurando que aquellos niños que no están o tienen un aspecto higiénico correcto, rectifiquen ese defecto con ayuda de la familia.

El tema familiar siempre tiene que ser un tema tratado con la mayor prudencia posible, ya que este puede llegar a ser ofensivo, y no se trata de eso. Hay que ser lo más sutil y delicado posible a la hora de comunicar a unos padres que su hijo no está lo suficientemente aseado. Pero es fundamental hacérselo saber, ya que estamos hablando de mejorar el estilo de vida y la salud de su propio hijo. Por lo que sería un grave error ocultar o no hacerle saber a esa familia el problema higiénico que tiene el niño.

Muchas veces esta situación en el alumno viene precedido porque es la propia familia la que tiene problemas con su higiene personal. Por lo que si se le hace saber a la familia, que en muchos casos es por desconocimiento y en otros por moralidad, posiblemente estemos ayudando, además del niño, a sus padres, siempre y cuando estén dispuestos a solucionar el problema.

Cada día y al comienzo de cada clase a primera hora de la mañana, los maestros deberían pasar revisión en cada alumno de las diferentes partes del cuerpo que son visibles, como puedan ser cara, boca, orejas, pelo, ojos, nariz, manos y uñas. De no estar en unas condiciones adecuadas de aseo, de inmediato se tiene que invitar a ese determinado alumno a que lo haga, y en circunstancias en las que se trate de un mal estado de la cabeza, se debería llamar directamente a los padres de ese niño para que lo llevaran a casa a hacer ese pertinente lavado.

Suele darse con frecuencia en los centros educativos, debido a una mala higiene del cabello, el contagio de piojos. Las familias han de comprender y respetar la salud de los distintos miembros de la sociedad, porque existen casos de padres que envían a sus hijos a la escuela siendo conscientes de que su hijo tiene piojos, jugando con el bienestar de los demás. Dicho esto, volvemos a entrar en la moralidad de cada uno y por ello los educadores tienen que ser estrictos con estas situaciones que se dan con asiduidad. La escuela, entre otros centros, tiene que ser un lugar que se debe respetar.

Por otra parte el maestro tiene que percibir la limpieza en la vestimenta de los alumnos y, ni que decir tiene que, debe ser el primero en dar ejemplo a sus discípulos y a las propias familias. Si desde el ámbito escolar se empieza a corregir este asunto tan trascendental como es el de la buena higiene corporal en los alumnos, no cabe la menor duda que se produciría una mejoría en cuanto a la salud de la población, beneficiando particularmente sobre todo a las clases sociales más bajas.

Por lo que respecta a la higiene y limpieza de los sentidos, además, y teniendo muy en cuenta como hemos dicho anteriormente, la importancia que tiene el aseo correcto y frecuente del cabello, los maestros deben resguardar la salud de tan delicados órganos.

Empezando por el sentido del **tacto**, hay que hacer especial hincapié en que la piel se encuentre en perfectas condiciones higiénicas. El exceso de rozamiento de la piel con el calor o, en su contra, el frío, desestabilizan este sentido, por lo que hay que evitar que este sentido se encuentre en continuo contacto con este tipo de ambientes.

Por lo que respecta a la **vista**, hay que tener en cuenta que los ojos son sensibles al tipo de luz que reciben. Una luz muy potente, ya sea solar o artificial, puede llegar a irritar los ojos o, en caso contrario, en situaciones donde la luz es débil, los ojos alcanzan un estado de fatiga permanente. Por esto, se tiene que evitar hacer lecturas expuestas a los rayos solares o bajo luz artificial. Por otra parte, el acostumbrar a los ojos a mirar las cosas desde muy cerca puede llevar a la miopía, al igual que el hecho de ver las cosas con continuidad desde muy lejos es consecuencia de adquirir presbicia. Dados estos casos, se tiene que evitar que los alumnos lleguen a obtener dichas patologías. Además de mantener una buena ventilación en las habitaciones, hay que asear los ojos con frecuencia para mantener en un buen estado la visión.

El caso del **oído**, destacar cabe que, mientras los lugares con fuertes ruidos pueden provocar en este órgano inflamaciones o sorderas, los lugares donde hay consumado silencio pueden debilitarlo. Además es importante saber que los cambios fuertes en la temperatura son causa también de provocar perjuicios en el oído. En casos en donde hace mucho frío, este órgano debe taparse y protegerse con algodón en rama, precaución que tienen que amparar aquellas personas que se vean sujetas a situaciones de fuertes ruidos, igual que los que practican deportes que implican sumergirse debajo del agua, como por ejemplo la natación. Insistir en el cuidado y lavado de la oreja y del conducto auditivo externo, donde suele acumularse suciedad que impide en buenas condiciones para poder escuchar las cosas con claridad.

En cuanto a sentido del **gusto**, lo fundamental en este aspecto es el cuidado e higiene de la boca. Un buen lavado dental después de cada comida, impide en cierto grado que se acumulen en los dientes y muelas restos de comida, que son la causa de posibles caries e infecciones que además de afectar a la dentadura son la fuente de posibles enfermedades digestivas. El evitar tomar bebidas alcohólicas, comidas copiosas o saladas, entre otras, que puedan trastornar la mucosa bucal, son rutinas que se deben adoptar para una buena higiene bucal.

Por último, destacar el sentido del **olfato**, este órgano es afectado por regla general a los distintos tipos de olores de carácter fuerte, que perturban la sensibilidad de olfativa. Además, no es nada aconsejable permanecer en lugares donde el ambiente es polvoriento. Influyen también los resfriados que a su vez originan las anginas u otras enfermedades que son muy perjudiciales para para este órgano.

Algunas recomendaciones sobre higiene corporal

Según un artículo publicado por SaludMadrid (2015), sobre Educación para la Salud en niños, donde hace referencia a la higiene en la edad escolar, se destacan las siguientes recomendaciones para el buen cuidado del cuerpo a esta edad.

En primer lugar, se debe entender la higiene como un símbolo que nos proporcione satisfacción y bienestar, provocándonos situaciones y vivencias que nos llenen y nos agraden de verdad y no como una obligación o algo que se nos impone dentro de una rutina diaria.

Actualmente, lo que mejor visto está como forma diaria de aseo es la **ducha**, la cual nos va a permitir que nuestra piel tenga una mejor transpiración, previniendo los distintos tipos y riesgos de contraer cualquier modo de infección. Otra

cuestión importante y que nos facilita en alto grado la ducha es el hecho de que nos hace sentirnos mejor con nosotros mismos, al igual que la aceptación por parte de los demás crece conforme al aspecto higiénico que presentemos.

Para lo que es el lavado del cuerpo se aconseja el uso de jabones neutros que facilitan el cuidado de la piel. Por otra parte y refiriéndonos en este caso al lavado del cabello, además de elegir un champú que sea suave y realicemos un buen enjuague después del enjabonado, es muy importante que el lavado se realice siempre con la yema de los dedos, teniendo mucho cuidado de no hacerlo con las uñas, ya que pueden provocarnos heridas en la cabeza, dañando nuestro cuero cabelludo.

Uno de los aspectos con más importancia y que suele darse con frecuencia en la edad escolar son los **piojos**. La vigilancia por parte de los adultos, ya sea la familia en casa o los maestros en la escuela, es fundamental cuando se da la posible aparición de estos parásitos. En caso de ocurrir esto es necesario llevar a cabo un tratamiento estricto y completo.

Para ello hay que mantener el pelo humedecido sin previo lavado con una loción especial para matar los piojos, dejándolo entre las dos y cuatro horas actuando. Es importante también saber que durante este tiempo no se tiene que cubrir la cabeza con ninguna toalla o algo que se lo parezca, ya que el producto que nos hemos echado pierde eficacia al ser absorbido por la tela o algodón. En su contra, sí podemos taparnos la cabeza con los conocidos gorros de plástico que evitan que nos mojemos el pelo durante la ducha. Y en ningún caso debemos utilizar en ese momento para secarnos el pelo un secador, ya que la loción perdería todas sus propiedades dejando de ser efectiva.

Otra forma sutil y antigua de separar las liendres del cabello, es el uso de champú normal o de remedio contra los piojos, para posteriormente hacer un buen enjuagado con agua y vinagre.

Por último es importante también quitar las liendres, ya sea a mano, que por norma general se considera el remedio más eficaz, o con un peine especial para piojos o lendrera y que debe utilizarse durante diez minutos más o menos.

Cuando se cogen piojos, cobra vital importancia dentro del vínculo familiar que todos y cada uno de los miembros que la componen sean examinados, ya que el contagio puede propagarse con mucha celeridad y facilidad. En el momento que son detectados hay que actuar con rapidez y comenzar lo antes posible con el tratamiento del que ya hemos hecho mención con anterioridad. Se hace imprescindible en estos casos ser consciente de no hacer uso compartido de objetos como toallas o peines que se utilizan en contacto directo con el cabello.

Por otra parte, otro aspecto a tratar en el cuidado de la higiene del cuerpo es la revisión periódica del estado de **las uñas**. Es una buena costumbre al terminar de ducharse hacer una revisión de las uñas y pasar, en caso de necesidad, a realizar su corte. Las uñas son una zona del cuerpo que arrastra mucha suciedad, sobre todo cuando se tienen largas, por eso es muy importante cuidarlas y limpiarlas en el momento que observamos que existe roña entre ellas. Un buen momento para hacerlo, como hemos dicho antes, es después de la ducha, ya que con el agua las uñas se reblandecen y es más propicio y fácil cortárselas. Hay que tener muy en cuenta la forma en la que nos debemos cortar las uñas, redondeando las de las manos, ya que así evitamos dejar picos en los bordes con los que podamos arañarnos y rectas las de los pies, porque el crecimiento de las uñas de los pies, en sus bordes, tiende a hacerlo hacia dentro de la piel, pudiendo propiciar heridas en los laterales de los dedos del pie.

En cuanto a la higiene de **los ojos**, hay que saber que en ningún caso debemos tocarnos los ojos con las manos sucias o con pañuelos u otros objetos. Los ojos son un órgano que tienen su propio mecanismo de limpieza, lo hacen por medio de las lágrimas. Estas ejercen su función en el momento que los ojos localizan cualquier tipo de sustancia o cuerpo que entra en ellos. Cuando esto sucede, además, es conveniente lavar los ojos con agua, a ser posible que caiga a chorro, y en casos extremos donde después del lavado no se consigue expulsar la sustancia o cuerpo que ha entrado en el ojo, se debe recurrir a la asistencia a un centro sanitario donde, con ayuda de un especialista, puedan solucionarnos el problema.

Cuando se practica la lectura, ya sea por afición o por estudio, es muy importante tener un buen foco de luz que evite sombras al igual que fuertes brillos y movimientos que provoquen situaciones en las que se tenga que forzar la vista en demasía. Por último decir que los ojos necesitan de revisiones periódicas en el oculista para poder evitar cualquier tipo de problema que pudiéramos tener.

Por lo que respecta a la higiene de **la nariz** hay que decir que un buen aseo de esta, nos proporciona una mejor respiración. En el proceso respiratorio, como todo el mundo sabe, intervienen la boca y la nariz, esta última, actúa preparando el aire que respiramos para que llegue a los pulmones en las mejores condiciones posibles, en cuanto a temperatura, humedad y sobre todo, teniendo en cuenta que en el ambiente que respiramos hay una gran cantidad de partículas, la nariz hace que el aire llegue libre de dichas partículas a los pulmones. Para que todo esto ocurra es

fundamental la producción de moco, necesario para que se produzcan las filtraciones de partículas. Se recomienda limpiar la nariz con frecuencia varias veces al día, sobre todo ese exceso de mucosidad. De esta forma, logramos eliminar todas aquellas filtraciones que se han producido, gracias a la mucosidad, de los diferentes microorganismos que hay en el ambiente.

El tener una correcta higiene de **las manos**, puede llegar a evitar el contagio de gran cantidad de enfermedades. Debemos ser conscientes de que las manos están en continuo contacto con todo tipo de cosas, desde diferentes objetos a animales o distintos entornos con suciedad. Por todo esto es evidente que las manos transportan continuamente gran cantidad de gérmenes que pueden llegar a provocar y causar enfermedades. Es imprescindible que las manos se encuentren la mayor parte de tiempo limpias, ya que con ellas estamos en continuo contacto con la cara, la boca o los ojos y, además, tocamos frecuentemente los alimentos que a continuación vamos a ingerir. Igualmente, tiene que ser rutina hacer lavado siempre después de ir al cuarto de baño. Estos lavados han de ser con agua y jabón.

Otra caso a tener en cuenta es el cuidado básico de **la boca**. Las sensaciones que provoca una boca en buenas condiciones higiénicas, suelen ser de bienestar, además de evitar el mal aliento en las personas, que es un aspecto muy desagradable. La medida de prevención de caries en los dientes que se considera más importante es el cepillado. Este hay que hacerlo con frecuencia y como rutina después de cada comida, en forma de barrido y siempre partiendo desde la encía hacia el borde del diente o la muela, utilizando, como es lógico, pasta dentífrica, para terminar finalmente, con un buen enjuague o aclarado de la boca con agua. Hay que tener en cuenta que si una dieta saludable consiste en ingerir cinco comidas diarias, entre otras cosas, debemos lavarnos los dientes en tantas ocasiones como veces se coma.

Existen otros puntos a tratar fuera de lo que es el aseo personal pero que influyen notoriamente en la calidad de vida y bienestar del individuo. Uno de ellos es **el descanso**, donde es importante destacar las horas de sueño. Un niño en edad escolar debe dormir en torno a las 10 horas aproximadamente. De ser así, es posible que su rendimiento en la escuela y su estado de ánimo sean mejores que si no consigue dormir y descansar estas horas, por lo que es fundamental llevar un control estricto de las horas de sueño del niño.

Por otra parte encontramos **el juego**, actividad que deben realizar todos los niños, ya que es causa de buena salud en el niño. El desarrollo evolutivo físico y cognitivo de los alumnos depende en grado del juego. Podemos encontrar diferentes tipos de juego, como por ejemplo, juegos que necesiten de actividad física, que sean de manipulación de objetos o simplemente de lógica. Todos y cada uno de ellos tiene su importancia ya que desarrollan en el niño la capacidad para concentrarse y estar activos dependiendo del caso. También son importantes porque desarrollan las relaciones sociales con otros niños, sobre todo en los tipos de juegos colectivos, donde tiene que haber colaboración para poder sacar adelante un objetivo en común y donde se tienen que respetar una serie de normas establecidas en el juego.

Para finalizar, es muy importante también, cuidar las **relaciones sociales** con los compañeros. Las buenas relaciones nos producen bienestar con nosotros mismos, llegando a conseguir una higiene mental en óptimas condiciones, que es tan importante como la higiene corporal.

Bibliografía

- Alcántara García, P. d. (1999). *Tratado de higiene escolar : guía teórico-práctica ... / por Pedro de Alcántara García*. Obtenido de Alicante : Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 1999: http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/tratado-de-higiene-escolar-guia-teoricopractica--0/html/fefc21f0-82b1-11df-acc7-002185ce6064_24.html
- Merced, I. N. (Mayo de 2012). *Hábitos de higiene: IEP Nuestra Señora de la Merced*. Obtenido de Departamento de enfermería. boletín nº2: <http://www.nslm.edu.pe/userfiles/Boletin%2002%20-%20Habitos%20de%20higiene.pdf>
- SaludMadrid. (18 de Abril de 2015). *Portal de Salud de la Comunidad de Madrid*. Obtenido de Educación para la Salud. Niños: http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=PTSA_Generico_FA&cid=1142340488143&pageid=1142496266018&pagename=PortalSalud/PTSA_Generico_FA/PTSA_pintarGenericoIndice&pv=1160567278204