

1.4. NAHA HOOLDAMINE



MÖTLE JA ARUTLE!

1. Miks on vaja ennast pesta?
2. Kui tihti peaks inimene pesema keha?
3. Kui tihti peaks pesema juukseid?

Nahk kaitseb meid haigus-tekitajate eest. Selleks aga peab nahk olema puhas ja terve. Naha puhtuse eest peab inimene ise hoolitsema.

Kui inimene on kaua pesemata, tekib bakterite mõjul tema kehale ebameeldiv lõhn.

Keha peab pesema iga päev sooja vee ja seebi või dušigeeliga. Pesemine eemaldab nahalt sinna kleepunud higi, rasu, tolmu ja muu mustuse.

Kõige kiiremini määrduvad inimesel käed. Neid tuleb pesta mitu korda päevas. Käsi tuleb pesta enne söömist ja peale WC kasutamist, õuest tulles ning pärast lemmikloomadega mängimist.

Kindlasti tuleb ennast pesta pärast sportimist ja õhtul enne magama minekut.

ÜLESANNE 1

Arutlege klassis, miks tuleb end pesta enne magama minekut.

ÜLESANNE 2

**Loe lause. Märki, kas lause on tõene või väär.
Sisult vale lause asemel kirjuta õige.**

- 1.** Kogu keha peaks pesema üks kord nädalas.
TÕENE VÄÄR

-
- 2.** Pesemine eemaldab nahale kleepunud higi ja tolmu.
TÕENE VÄÄR

-
- 3.** Kui käed ei ole määrdunud, pole vaja neid enne sööki pesta.
TÕENE VÄÄR

Kindlasti vajab hooldamist ka näonahk. Murdeas hakkab nahk tootma rohkem rasu. See võib ummistada nahapoorid. Nahale tekivad inetud mustad täpid. Ummistunud poorides hakkavad paljunema bakterid ja tekitavad seal põletikku. Tekivad valusad mädased vistrikud.



Vistrikud ehk akne

Näonaha puhastamiseks sobivad näoveed või puhastus-piimad. Eriti raskete juhtumite korral tuleb pöörduda naha-arsti poole.

Kindlasti ei tohi hakata vistrikke ise pigistama. Nii levitame sõrmedega põletikku tekitavaid baktereid edasi teistesse piirkondadesse. Ka võivad jääda pärast näole armid.

ÜLESANNE 3

Jüri näonahale on hakanud tekkima vistrikud. Jüri on õnnetu, sest vistrikud on inetud ja valusad. Jüri küsis emalt nõu. Mida ema võis Jürile soovitada?



Näovesi

Vasta küsimustele.

1. Millises eas tekivad tavaliselt vistrikud?

.....

2. Mida Jüri ei tohiks teha?

.....

.....

3. Miks ei tohi vistrikke pigistada?

.....

4. Kuidas Jüri peaks oma näonaha eest hoolitsema?

.....

.....

Sageli juhtub nahavigastusi: lõikame kogemata noaga sõrme, kukume põlvega asfaldile või kriimustab kass kätt.

Sellised vigastused vajavad kohest hoolt.

Kui haav on saastunud mulla või liivaga, siis tuleb see puhta veega puhtaks pesta. Seejärel tuleb haav puhastada bakterite vastase vahendiga ning panna haavale plaaster või puhas side.

Vahel juhtub, et me põletame nahka kuuma vee või tulise esemega. Sellisel juhul tuleb põletatud kohta kiiresti külma veega jahutada.

Pärast jahutamist võib haigele kohale panna spetsiaalset geeli.

See vahend aitab ka päikesepõletuse korral.



*Bakterite-
vastane vahend
haavade
puhastamiseks*



*Põletust
leevendav
geel*

ÜLESANNE 4

Jooni õige lauselõpp.

1. Nahavigastuse korral

- ei pea midagi tegema
- panen haava peale teelehe
- puhastan haava bakterite-vastase vahendiga ja panen haavale plaastri või sideme

2. Põletuse korral

- seon põletatud koha kiiresti sidemega kinni
- jahutan põletatud kohta külma vee all
- nutan ja ootan, kuni valu üle läheb

3. Päikesepõletuse puhul

- määrin peale hapukoort või võid
- võtan veel päikest
- määrin põletatud kohale põletust leevendavat geeli ja katan kahjustatud piirkonna riietega

Inimene peab hoolitsema ka juuste ja küünte eest.

Juukseid tuleb pesta vajadust mööda. Vesi ei tohi olla liiga kuum. Kuum vesi kuivatab peanahka ja juukseid. Seetõttu muutuvad juuksed kuivaks ja hakkavad katkema.

Kõige parem on lasta juustel toatemperatuuril kuivada.

Ka pidev fööniga kuivatamine kahjustab juukseid.

Juustele tuleb kasuks nende harjamine. See parandab peanaha verevarustust ja soodustab juuste kasvu.

Meeles tuleb pidada, et teise inimese kammi või harja ei tohi kasutada. Nii võime saada teiselt inimeselt soovimatu nahahaiguse, näiteks kõõma. Ka võivad nii levida täid. Täid elavad peanahal ja toituvad inimese verest. Selle tulemusel hakkab peanahk sügelema ja sinna tekivad haavad.



 **Vaata digiõpikust videot**
peatäidest juustes

Küüsi tuleb lõigata kord nädalas. Kõige parem on seda teha pärast sooja vee ja seebiga pesemist. Siis on käed puhtad ja küüned pehmed. Puhastada tuleb ka küünealuseid.

Varbaküüsi tuleb lõigata sirgelt. Ümmarguseks lõigatud küüneserv võib allapoole pöörduda ja hakata varbasse sisse kasvama. Küünte eest hoolitsemisel peaks kasutama isiklikke hügieenitarbeid. Nii väldid küüntel levivaid haigusi, näiteks küüneseent.



Küüneseen

Nahk vajab pidevat hoolt ja tähelepanu.

Kui märkad nahal mingeid muutusi (pikka aega püsivad punetavad laigud, kuju ja värvi muutnud sünnimärk), siis küsi nõu perearstilt. Vajadusel tuleb külastada nahaarsti, kes määrab vajaliku ravi.

ÜLESANNE 5

Vasta küsimustele.

1. Miks ei tohi kasutada teise inimese kammi või harja?

.....

2. Kui sageli peab juukseid pesema?

.....

3. Miks ei soovitata juukseid alati fööniga kuivatada?

.....

4. Miks peab küünte eest hoolitsemisel kasutama isiklikke hügieenivahendeid?

.....

.....