14. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ СНА ДЕТЕЙ НА ВОЗДУХЕ

Утверждена Всесоюзной государственной санитарной инспекцией 4 июня 1952 г.

Общие положения

1. Пребывание детей на воздухе занимает одно из первых мест среди мероприятий по закаливанию детского организма.

Ограничение, а тем более лишение детей пребывания на воздухе отражаются на физическом развитии и состоянии здоровья детей, а также могут быть одними из причин повышения заболеваемости.

2. Наряду с систематическими прогулками, необходимо организовать и сон детей на воздухе.

Это особенно важно для детей, которые еще не умеют ходить.

В режиме дня детей раннего и дошкольного возраста много времени отводится сну.

Дети до $1^1/_2$ лет спят в сутки 16—$13^1/_2$ часов (днем 6—5 часов за 3—2 раза, ночью 10—9 часов).

Дети от $1^1/_2$ до 3 лет спят в сутки $13^1/_2$—$12^1/_2$ часов (днем 3—$2^1/_2$ часа за 1 раз, ночью 10—9 часов).

gost.e-ecolog.ru

Дети дошкольного возраста от 3 до 7 лет спят в сутки 12 часов (днем 2—1½ за 1 раз, ночью 11—10 часов).

Правильная организация сна детей на воздухе играет большую роль в физическом воспитании детей.

3. При каждой групповой комнате, а также изоляторе во всех вновь строящихся детских учреждениях должны быть предусмотрены для дневного сна детей веранды и на участке навесы.

Веранды должны сообщаться с групповой комнатой через небольшой коридорчик и не затемнять ее. Двери на веранду должны быть отеплены.

4. Если при групповых комнатах устроены балконы, то должны быть предусмотрены тенты и шторы-маркизы, защищающие от дождя и снега и излишнего солнечного облучения, позволяющие пользоваться балконами в течение всего года, независимо от погоды.

5. В тех случаях, когда нет возможности устроить веранды, прилегающие к групповым комнатам, допускается строительство навесов на участке детского учреждения. В этих случаях должен быть соблюден принцип групповой изоляции, чтобы на время карантина в какой-либо из групп дети этих групп не были бы лишены сна на воздухе.

6. Широкий доступ воздуха при организации сна имеет большое значение, поэтому необходимо открывать во время сна возможно большее количество окон.

7. В ветреную холодную погоду (при температуре наружного воздуха ниже 10—15°) окна веранд должны открываться только с одной стороны; в тихую безветренную погоду и жаркие дни (при температуре наружного воздуха 20—25°) окна следует открывать с разных сторон, чтобы движение воздуха препятствовало перегреву помещения.

В особенно жаркие дни, когда дети плохо засыпают на воздухе, целесообразно укладывать их спать в комнатах при открытых окнах.

В благоприятную погоду, независимо от наличия веранд, дети днем должны спать обязательно на открытом воздухе, если есть на участке деревья или навесы, защищающие от перегревания солнечными лучами.

8. Кровати для детей в возрасте до 1½ лет должны быть с барьерами.

Для детей старше 1½ лет, если они умеют самостоятельно слезать с кровати, могут быть даны раскладные кроватки с немного провисающим полотном.

Раскладные кроватки могут быть использованы для укладывания маленьких детей только при условии завертывания детей в спальные мешки.

9. Число матрацев должно соответствовать числу кроваток на веранде. Спальные мешки и подушки должны быть индивидуальными и иметь номера.

Список фамилий детей и номеров спальных мешков и подушек должен висеть в месте хранения этих постельных принадлежностей.

Спальные мешки, подушки и матрацы должны храниться в специально отведенном теплом помещении, оборудованном стеллажами; матрацы выкладывают на веранды перед выносом детей; спальные мешки надевают на детей в теплом помещении.

В случае использования одного и того же матраца в разное время для двух детей, они должны быть обязательно закреплены за определенными детьми.

Одежда детей во время сна на воздухе

10. Необходимо строго следить за тем, чтобы дети во время сна были одеты в соответствии с температурой воздуха; как охлаждение, так и перегрев детей во время сна вредны.

Критерием правильности одевания служит состояние ребенка во сне. При охлаждении или перегреве ребенок спит беспокойно. Синюшность лица, холодный нос, холодные конечности являются показателем резкого охлаждения. Потливость лба и влажность кожи на закрытых участках тела свидетельствуют о перегреве.

11. При установлении типа одежды для того или другого сезона необходимо учитывать не только количество слоев, но и качество одежды. Многократно стиранная байковая или бумазейная одежда имеет большую теплопроводность. После стирки теплопроводность одеял и мешков для спанья резко повышается.

Обычная одежда для ребенка-гипотрофика во время сна на воздухе зимой является недостаточной. Таким детям следует теплее закрывать ноги или класть грелку.

Желательно для сна детей на воздухе иметь специальные рубашки с рукавами или пижамы.

При температуре воздуха ниже 20°, независимо от типа одеяла, дети должны спать в рубашках с рукавами или в пижамах.

Одежда во время сна не должна стеснять ребенка. Недопустимо оставлять детей спать в лифчиках, с подвязками, в валенках и т. д. Валенки на время сна детей необходимо убирать в теплое помещение.

Спальный мешок

12. Спальный мешок необходимо шить таким образом, чтобы удлиненный конец мог быть использован.

При низкой температуре наружного воздуха удлиненный конец вкладывается внутрь мешка, чем достигается более плотное завертывание ребенка и образуется дополнительный слой ваты на все туловище ребенка спереди и с боков. При более теплой погоде этот конец может вкладываться в мешок частично или находиться поверх мешка.

Спальный мешок должен быть сшит таким образом, чтобы вата была простегана на марле и вкладывалась в снимающийся при стирке чехол.

У детей дошкольного возраста при переходе из групповой на веранду удлиненный конец спального мешка привязывается сзади к плечикам, чтобы он не мешал передвигаться.

13. В весенне-летний сезон, когда в течение $1^1/_2 — 2^1/_2$ часового сна заметно меняется температура наружного воздуха и интенсивность солнечного облучения, детей необходимо одевать так, чтобы можно было облегчить одежду, не мешая сну (снять одеяло, частично раскрыть мешок).

В условиях средней климатической полосы при соответствующей одежде дети грудного возраста могут спать на воздухе в любую погоду при температуре воздуха на веранде не ниже минус 10°, а дети старшего ясельного и дошкольного возраста — при температуре не ниже минус 12°.

Дневной сон в помещении с широким доступом воздуха

14. При отсутствии или при наличии веранд, но при чрезмерно высокой или низкой температуре наружного воздуха для организации сна на воздухе могут быть использованы стационарные спальни или специально выделенные для этого комнаты, где дети спят только днем или совершают прогулку.

Спят дети в этих случаях при широко открытых окнах. Детей одевают соответственно температуре воздуха этих помещений при открытых окнах. Раздевают и одевают детей в групповой комнате.

Использование стационарных спален для дневного сна при широко открытых окнах вполне возможно, так как даже при резком снижении температуры в спальне (до 2°) во время дневного сна уже через $1^1/_2 — 2$ часа после закрывания окон при нормальной работе отопительной системы температура воздуха спальни доходит до нормальных цифр (17 — 18°).

Сон в групповой

15. При отсутствии необходимых условий для дневного сна детей с широким доступом воздуха можно организовать сон в групповой комнате при открытых форточках или фрамугах. Размер открываемой поверхности должен быть рассчитан таким образом, чтобы не получилось резкое снижение температуры в групповой комнате. Учитывая, что детям придется одеваться в этой же комнате, температуру воздуха в помещении не следует снижать ниже 14°. Чтобы помещение успело согреться, проветривание прекращается за 15—20 минут до подъема детей.

Одевание и раздевание детей

16. При организации сна на воздухе серьезное внимание следует уделять одеванию при укладывании и раздеванию при поднимании детей.

При укладывании детей ко сну сестра одевает их поочередно, в первую очередь тех, которые по всем признакам хотят спать и спокойно засыпают на воздухе. Более старших детей, умеющих сидеть, она предварительно высаживает на горшки.

Одетых детей надо немедленно выносить на веранду. Детей, не приученных ко сну на воздухе и неспокойно засыпающих, выносят последними и с ними остается на веранде сестра.

17. Наблюдение персонала за детьми в течение всего времени их сна обязательно. Необходимо следить за состоянием ребенка во время сна, чтобы дети не раскрывались в холодное время года и чтобы не подвергались излишнему солнечному облучению весной и летом. Сестра должна уделять особое внимание плачущему ребенку и принимать меры к скорейшему устранению причин беспокойства ребенка (изменить положение, проверить белье, попоить и т. п.).

18. Поднимание детей со сна должно производиться постепенно по мере их пробуждения. Ребенка вносят в помещение группы одетым и там раздевают.

В момент раздевания особое внимание сестры и няни должно быть уделено тому, чтобы ребенок не охлаждался. Развернутого или вынутого из спального мешка ребенка сразу нужно одевать в соответствующую его росту одежду и, если это маленький ребенок, не носящий еще ботинок, его высаживают на горшок в кроватке. Если это ребенок более старшего возраста, ему надевают чулки и ботинки и высаживают в горшечной под наблюдением сестры или няни. Во время высаживания детей проветривание в горшечной не допускается.

Если при пробуждении дети оказываются уже неопрятными, их не следует высаживать на горшки сразу же после одевания, целесообразнее сделать это через 30—40 минут, приведя предварительно в порядок.

Ночной сон

19. В детских учреждениях с круглосуточным пребыванием детей желательно и ночной сон детей организовать также на верандах. При температуре минус 10° дети могут спать при открытых окнах 2,5—3 часа, при температуре минус 5—10°—4—5 часов, при

температуре воздуха выше 10° дети старшего ясельного и дошкольного возраста могут всю ночь спать при открытых окнах. После ночного сна детей надо одевать при закрытых окнах.

20. Во время ночного сна детей на веранде при температуре воздуха 7° и более нет необходимости укладывать их в спальных мешках. Дети должны быть одеты в теплую рубашку с рукавами и накрыты теплым ватным одеялом. Одеяло надо привязывать шнурками к кровати, чтобы ребенок не мог его сбросить во время сна.

21. Если дети ночью спят в специальной спальной комнате, то очень важно обеспечить широкий доступ воздуха путем открывания окон, форточек или фрамуг.

Окна в спальных комнатах должны закрываться при снижении температуры воздуха в спальной комнате до 14° и вновь открываться, когда температура в помещении доходит до 17—18°. За 15—20 минут до подъема детей форточки нужно закрывать. Высаживать и одевать детей после ночного сна надо при закрытых форточках и фрамугах.

22. Во время ночного сна также обязательно постоянное наблюдение персонала за детьми. Персонал должен следить, чтобы дети не раскрывались, заметив же беспокойство ребенка, постараться выяснить причину и устранить ее.

Принцип индивидуализации при проведении сна на воздухе

23. Очень важно, чтобы дети спали на воздухе регулярно.

Однако в отношении различных детей необходим индивидуальный подход.

Самых маленьких детей, еще не приученных ко сну на воздухе, надо постепенно и очень осторожно приучать к этому. Их надо сначала выносить на руках на 20—30 минут.

Детей, бурно протестующих против завертывания, иногда приходится первое время укладывать в помещении, так как очень важно наладить ритм сна и бодрствования, а затем уже приучать ко сну на воздухе в спальном мешке.

Особенную осторожность необходимо проявлять, когда приучивают ко сну на воздухе детей, ослабленных и выздоравливающих после перенесенных заболеваний.

24. Персонал ежедневно должен вести учет состояния детей во время сна на воздухе и записывать отрицательные реакции отдельных детей. Эти записи должны служить для врача показанием необходимости изменения одежды и длительности пребывания ребенка на свежем воздухе. При сдаче и приеме дежурства сестры должны передавать друг другу обо всем, что было отмечено за время сна детей.

Детей с повышенной температурой или другими признаками недомогания выносят спать на воздух только с разрешения врача. Если больного ребенка выносят на общую веранду, должна быть организована соответствующая изоляция его от здоровых детей.

Организация сна детей на воздухе должна находиться под постоянным контролем врача.

gost.e-ecolog.ru