

Консультация для родителей «Как защитить здоровье детей зимой»



10 важных правил, как защитить здоровье детей зимой.

Продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и здоровье детей зимой. Чем чаще мы с малышом будем выходить на улицу, тем больше вероятность того, что его организм даст надёжный отпор атакующим вирусам. Но для того, чтобы малыш не заболел, мы должны соблюдать некоторые меры профилактики. Вот несколько правил:

1. Самая большая угроза подхватить простудные или инфекционные заболевания не на детской площадке, а во время посещения с ребёнком многолюдных общественных мест: транспорт, магазины, торговые центры. Таким образом, постарайтесь не брать ребёнка с собой в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.

2. Ограничьте всевозможные контакты ребёнка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции передаются воздушно - капельным путём.

3. Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов значительно снижается, если регулярно мыть руки себе и ребёнку.

4. Чтобы защитить ребёнка от простуды, необходимо пить достаточно жидкости. В холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают организм ребёнка витаминами.

5. Следите за влажностью воздуха в квартире. Не забывайте про проветривание комнат.

6. Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребёнка зимой - это правильный выбор одежды. Используйте лёгкую, многослойную одежду, которую можно легко снять в помещении. В слишком тяжёлых и тёплых вещах ребёнок быстро потеет, а это плохо сказывается на его здоровье.

7. Обувь не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.

8. Если день солнечный, но морозный - это не должно вас пугать. Ведь солнечные лучи не только способствуют выработке витамина Д, но и повышают настроение.

9. Если ребёнок на прогулке замёрз - погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид масла ускорит кровообращение в конечностях и в горле и простуда отступит.

10. Не забывайте и про уход за кожей ребёнка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите гигиеническую помаду или тонкий слой вазелина.

Пусть зима дарит Вашему ребёнку радость от новогодних праздников, веселье от катания на санках и коньках, от игр в снежки всей семьёй! А болезни и недомогания пусть обходят его стороной! Берегите здоровье ребёнка зимой!

