

Консультация для родителей «Как защитить здоровье детей зимой»

Прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и здоровье наших детей зимой. Если часто с малышом будем выходить на улицу, тем больше вероятность того, что его организм даст надежный отпор атакующим вирусам. Для того, чтобы ребенок не заболел, мы должны соблюдать некоторые меры профилактики.

Правила:

1. Самая большая вероятность подхватить простудные или инфекционные заболевания не на детской площадке, а во время посещения с ребенком многолюдных общественных мест: транспорт, магазины или торговые центры. Таким образом постарайтесь не брать с собой малыша в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.
2. Ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или заболеваний. Некоторые инфекции передаются воздушно-капельным путем.
3. Так же соблюдайте некоторые правила гигиены. Угроза вирусов значительно снижается, если регулярно мыть руки ребенку.
4. Чтобы защитить ребенка от простуды так же необходимо пить достаточно жидкости. В холодное время года фрукты дополнительно обеспечивают организм ребенка витаминами.
5. Следите за влажностью воздуха в своей квартире. Важно проветривать комнаты квартиры.
6. Один из важных правил, от которых зависит здоровье вашего ребенка зимой — это правильно одевать ребенка. Используйте легкую одежду, которую можно легко снять в помещении. В тяжелых и достаточно теплых вещах ребенок быстро потеет, а это плохо сказывается на его здоровье.
7. Обувь так же не должна стеснять движения ребенка или.
8. Если день солнечный и теплый, но морозный — это не должно вас пугать. Ведь солнечные лучи не только способствуют выработке витамина Д, но и повышают ваше настроение.
9. Если ребенок на прогулке замерз- сделайте горячую ванночку с экстрактом эвкалипта для ног ребенка. Это ускорит кровообращение в конечностях и в горле, и простуда отступает.
10. Так же не забывайте и про уход за кожей ребенка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку намажьте область вокруг рта специальным кремом.