

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №49 города Ставрополь «Фея»

Консультация для родителей
«Как сберечь здоровье ребенка в зимний период?»

Выполнили:
Дроздова Н.В.
Проходная Л.Н.

г. Ставрополь, 2020

В зимнее время года возрастает риск и частота инфекционных заболеваний, особенно респираторных. Им особенно подвержены дети с неустойчивой иммунной системой. Дети начинают жаловаться на недомогание, поднимается температура и в этом случае на помощь приходят врачи.

Детский организм слабее взрослого, а потому с наступлением зимы число детей, подхвативших простуду, резко увеличивается. Многие врачи считают, что сезонные заболевания – это вполне нормальное явление. Но все-таки: можно ли уберечь ребенка от простуды? Можно!

Чтобы уберечь ребенка от простуды в период сезонной вспышки заболеваемости, следуйте следующим советам, простым, но действенным!

Рассмотрим несколько правил защиты ребенка от простуды зимой:

Большая угроза подхватить простудные или инфекционные заболевания во время посещения с ребенком многолюдных общественных мест: транспорт, торговые центры и магазины. Постарайтесь, не брать с собой ребенка в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.

Ограничьте контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний.

Соблюдайте простые правила гигиены. Угроза вирусов для здоровья ребенка снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе.

Важный фактор, от которого зависит здоровье ребенка зимой – это правильно подобранный выбор одежды. Используйте легкую, непродуваемую одежду, которую легко можно снять в помещении. Не надевайте ребенку тяжелую и очень теплую одежду, в них ребенок потеет, и риск заболеть возрастает.

Также обратите внимание на выбор обуви. Она не должна стеснять движение или приводить к перегреванию.

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

Дорогие родители! Надеемся, эти правила помогут вам защитить ребенка от простуды, сделать его здоровее и счастливее!