

## Памятка для родителей

### «Заботимся о здоровье детей весной»

Подготовила: Волкова К.В.

Наконец наступила долгожданная весна. Солнышко светит, бегут ручьи. Мы так долго ждали этих перемен. Однако, как ни странно, но с наступлением весны увеличивается очередь обеспокоенных мам с детьми в поликлиниках на прием к врачам. В чем дело?

#### Три причины для возникновения весенней простуды

##### 1. Вирусы "оттаяли"

Мороз является неблагоприятным условием для передачи вирусов от больного к пока еще здоровым окружающим людям. А вот с потеплением это процесс существенно облегчается. Следуя этой логике, можно предположить, что летом нас должен ждать расцвет вирусов, но этого не происходит. Летом болеют очень редко. Связано это с действием солнечных лучей, которые убивают вирусы и бактерии. В весеннее время солнце светит еще недостаточно сильно, чтобы полностью нейтрализовать вирусную угрозу. Поэтому нам остается набраться терпения (и здоровья) и дотянуть до теплого времени.

##### 2. Ослабленный за зиму иммунитет

Осенью и зимой иммунитет работает в "усиленном" режиме. Он защищает организм ребенка, отражает вирусные атаки, помогает быстрее выздороветь, если ребенок болеет. Не удивительно, что к весне этот защитный ресурс оказывается ослабленным, и для восстановления требуется время.

##### 3. Переменчивая погода

В марте суточные скачки температуры могут достигать 10 градусов, и подстроиться под такие капризы погоды непросто. Утром холодно, днем тепло и сыро, к вечеру снова холодает. В такую погоду простудиться несложно, достаточно промочить ноги и получить переохлаждение, что происходит легко и незаметно - достаточно пройтись по улице в распахнутой куртке.

Как можем мы защитить своего ребенка весной? Что нужно сделать, чтобы помочь детскому организму справиться с инфекциями? Во-первых, необходимо с особым вниманием отнестись к рациону питания нашего ребенка. Во-вторых, более тщательно следить за соблюдением режима дня, как можно больше времени проводить на свежем воздухе.