

Консультация для родителей

«Как сохранить здоровье детей зимой»

Январь 2024г.

Красильникова Е В

Как сохранить здоровье ребенка зимой? Наверное, это самый важный вопрос, который волнует родителей с наступлением холода. Ребенок пару дней посетит детский сад, следом двухнедельный больничный мамы. Холодный пол сразу вызывает у ребенка простудные признаки, а посещение общественных мест становится причиной подхваченной инфекции. Если перечисленные ситуации вам знакомы, то нужно заняться укреплением иммунитета вашего ребенка! Существуют некие правила поведения зимой для сохранения здоровья ребенка.

Постепенное приучение к долгим прогулкам зимой способствуют укреплению здоровья ваших детей.

Частые прогулки с ребенком дают возможность организму противостоять различным вирусам.

Так же есть ряд профилактических мер, для избежания заболеваний:

- старайтесь минимизировать посещение ребенка общественных мест (рынок, торговый центр, игровые комплексы). Таким образом постарайтесь не брать с собой малыша в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.
- Ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции передаются воздушно-капельным путем.
- Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов значительно снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе.
- Чтобы защитить ребенка от простуды необходимо пить достаточно жидкости. В холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают организм малыша витаминами.
- Следите за влажностью воздуха в квартире. Не забывайте про проветривание комнат.
- Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка зимой - это правильный выбор одежды.

Используйте легкую, многослойную одежду, которую можно легко снять в помещении. В слишком тяжелых и теплых вещах ребенок быстро потеет, а это плохо сказывается на его здоровье.

- Обувь не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.
- Если день солнечный, но морозный - это не должно вас пугать. Ведь солнечные лучи не только способствуют выработке витамина Д, но и повышают наше настроение.
- Если малыш на прогулке замерз - погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид масла ускорит кровообращение в конечностях и в горле и простуда отступает.
- Не забывайте и про уход за кожей ребенка в зимний период.

За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом.

Пусть зима дарит Вашему ребенку радость от катания на санках и коньках, от игр в снежки всей семьей! А болезни и недомогания пусть обходят его стороной. Берегите здоровье ребенка!