

ЗАЧЕМ НАДЕВАТЬ РЕБЁНКУ ГОЛОВНОЙ УБОР ЛЕТОМ?



С наступлением жарких летних деньков все спешат больше времени проводить на свежем воздухе. Солнце благотворно влияет на детский организм. Под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин Д, так необходимый для профилактики рахита, укрепляется иммунная и нервная система, нормализуется обмен веществ, вырабатывается серотонин, который называют «гормоном радости». Но солнце может стать не только другом вашего ребёнка, но и злейшим врагом. Когда отметка на градуснике превышает 20-25 С, а солнце не просто греет, а припекает, появляется риск перегреть организм. А это грозит солнечным или тепловым ударом. Также под палящим солнцем детское личико может обгореть. Защищает головной убор и от ветра и, конечно же, дождя. Благодаря головному убору причёска малыша будет в полном порядке, несмотря на погодные условия. Именно поэтому на голове вашего ребёнка должно быть что-то, что защищало бы его от вышеперечисленных факторов. Правильно подобранный головной убор не парит, свободно пропускает воздух к коже и снижает риск теплового удара. Предпочтение лучше отдавать вещам из натуральных тканей, они впитывают избыток влаги, не создавая парникового эффекта - если пот не сможет свободно испаряться, терморегуляция организма нарушится, и он перегреется. Плюс должен быть



правильно подобран размер: если головной убор мал, то он будет препятствовать отходу лишнего тепла. Даже если ребёнок постоянно находится под навесом, в тени, головной убор обязателен. Следует помнить, что тепловой удар-это следствие продолжительного нахождения в условиях с повышенной температуры воздуха или в одежде, нарушающей теплоотдачу, то есть можно легко получить тепловой удар и без воздействия прямых лучей солнца. Правильный головной убор поможет вашему малышу весело и активно проводить летнее время на солнышке, а Вам-подарить уверенность в его комфорте и безопасности.

ПРИЯТНОГО ОТДЫХА!

