



***Как защитить
ребёнка
от весенних болезней***

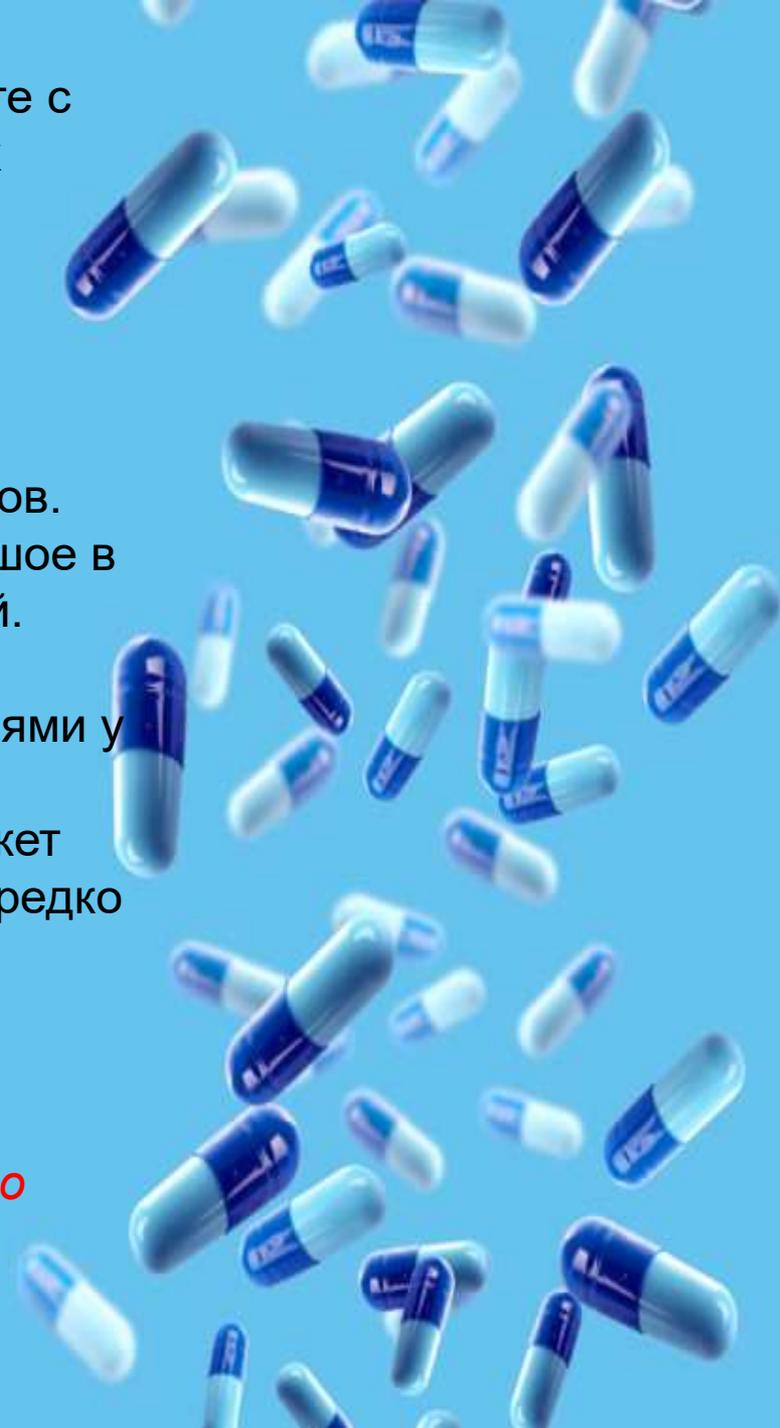
Весна-время обновления и пробуждения природы, но не стоит забывать, что вместе с теплом и цветением приходит риск новых простудных заболеваний.

Весной организм ребёнка наиболее ослаблен. Сказывается длительный недостаток витаминов, солнечного света, усталость после продолжительных морозов. Именно на весну приходится самое большое в году количество Простудных заболеваний.

Самыми распространёнными заболеваниями у детей становятся различные Вирусные инфекции. Ослабленный организм не может самостоятельно побороть Вирусы, что нередко приводит к осложнениям. Начиная приём антибиотиков мы ещё больше ослабляем иммунитет.

Как же помочь ребёнку не заболеть в это время?

Как поддержать его организм?



ВЫРАБАТЫВАЕМ ИММУНИТЕТ!

Старайтесь соблюдать режим дня

Достаточный сон- залог крепкого здоровья. Постарайтесь соблюдать режим сна бодрствования. Для восстановления сил дошкольнику нужно спать не менее 9-10 часов в сутки. Если продолжительность сна у вашего Ребёнка меньше, стоит начать раньше укладывать его спать. Поздний отход ко сну и ранние подъёмы сказываются на здоровье И настроении ребёнка.

Правильное питание

Сейчас, когда на витринах магазинов много цветных коробок и пачек, так трудно отказать малышу в покупке Кондитерских лакомств. И всё-таки старайтесь, чтобы ребёнок ел больше свежих Фруктов и овощей, пил больше соков, в том числе и овощных.





ЧИСТОТА-ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

Эти правила нам всем хорошо знакомы И, тем не менее, повторим их ещё раз.

1. Старайтесь почаще проветривать Помещение и делать влажную уборку. Это Сократит количество вирусов в вашем доме.

2. Поддерживайте личную гигиену. Регулярное мытьё рук с мылом поможет Уменьшить риск передачи вирусов. Не забывайте обрабатывать игрушки и Поверхности.

Для ребёнка важна чистота и гигиена носа и горла. Приучите его полоскать рот Прохладной водой, промывать и чистить носик.



3. Кроме того, важно создать в доме
Необходимый микроклимат.
Прохладный (20-22 градуса) и влажный
(50-60 процентов влажности) воздух
Способствуют нормализации дыхания
и профилактике простуд.

На свежий воздух!

Если вы много времени проводите со своим ребёнком на свежем воздухе, то никакие болезни вам не страшны. Гулять надо в любую погоду. Зимой прогулка может длиться час-полтора, летом-до пяти часов, весной-2-3 часа.

Одежда по погоде

Дети очень подвижны. Поэтому если ребёнка «закутать», то он, скорее всего, быстро вспотеет. А прохладный весенний ветер закончит дело, начатое заботливыми родителями.

Весной погода переменчива: утро может быть прохладным, а день тёплым. Многослойная одежда поможет вам легко подстроиться под изменение погоды и температуры.

Ни дня без внимания!

Хорошо знакомые ещё с детства витаминки- одна из важнейших составляющих курса профилактики. Главное -не перестараться с дозировкой, злоупотреблять ими нельзя. Проверенная временем доза-10 дней подряд в месяц, перерыв до следующего месяца, снова 10 дней и снова перерыв. И так в течение всей весны.

