Консультация

« Охрана здоровья детей в летний период»

Вот и пришло к нам долгожданное лето. Время отдыха и развлечений. Особенно рады дети. Как защитить здоровье детей в эту пору? Как оградить от неприятностей, связанных с солнцем, воздухом, водой и свежими овощами и фруктами?
Родителям в эту пору нужно не забывать о мерах предосторожности и охране здоровья .
Солнце необходимо растущему организму. Но оно может быть и опасным!
Если зимой любящие родители боятся, что их чадо переохладится и простынет, то летом стоит опасаться обратного. Слишком долгое пребывание под прямыми солнечными лучами чревато перегревом и даже солнечным ударом. Следите, чтобы ребёнок не выходил на улицу без головного убора, во время пика солнечной активности играл в тени.

Большую угрозу несут и водоёмы. Ежегодно много детей получает травмы и даже погибает, купаясь в реках, карьерах и озёрах. Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоёма. Обязательно дети должны купаться под присмотром родителей, взрослых.

Летние развлечения не всегда безопасны, недаром лето часто ассоциируется с разбитыми коленками и поцарапанными локтями. Догонялки, ролики, велосипед – всё это может причинить вред здоровью малыша. Короткие шортики не защищают коленки, а открытые майки – локти. Если ребёнок хочет покататься на велосипеде или на роликах, наденьте ему защиту и подходящую одежду.
А родителям сорванцов лучше иметь с собой баночку перекиси водорода и бактерицидный пластырь. В жаркий денёк так хочется съесть мороженое, фруктовый лёд, выпить стаканчик ледяного сока или минеральной воды. Следите, чтобы ребёнок кушал мороженое медленно, согревая его во рту, а напитки пил тёплые или слегка охлаждённые.
Лето-это время разнообразных ягод и фруктов. Они запасают наш организм витаминами. Очень важно не забывать мыть фрукты и руки перед едой. Так как именно в это время отмечается рост кишечных инфекций.

Лето пролетает очень быстро. Чтобы успеть за короткий промежуток тепла и солнца загореть, набраться сил и энергии, ребёнку необходимо и купаться, и загорать, и есть, обливаясь соком, свежий арбуз или сладкую черешню. Однако не стоит забывать и об опасностях, таящихся вокруг, и оградить здоровье детей от разных неприятностей всеми возможными способами.

Рекомендации для родителей:

- следить за тщательной личной гигиеной и гигиеной ребенка;
- соблюдать режим сна ребенка;
- прогуливать ребенка только в головном уборе;
- следить, чтобы ребенок не испытывал жажды, восполнял дефицит воды в организме в жару;
-следить за временем нахождения ребенка на солнце и в воде, чтобы не допустить перегревания или переохлаждения.

Приятного и здорового отдыха Вам и вашим детям!