

Консультация

«Профилактика простудных заболеваний у детей в осенний и зимний период»

Подготовила

Воспитатель: Дацун_Куликова А.В.

Для многих малышей осенние месяцы являются стрессовой ситуацией. За летние месяцы ребенок привыкает к избытку солнца, тепла. В то время, как осенью ребенка встречают постоянные спутники унылой поры: недостаток солнечных лучей, холод и снижение количества витаминов в пище. Все это самым неблагоприятным образом действует на иммунитет. Как результат – простудные заболевания!

Уделите внимание

Что же можно предпринять, чтобы уменьшить риск простудных заболеваний у ребенка и избежать их последствий?

Предупреждение простудных заболеваний бывает двух видов:

- специфическая профилактика, к которой относится вакцинация, и неспецифическая профилактика.

В более 70% случаев вакцина поможет уберечь ребенка от вируса, а если он все же заболел, болезнь будет развиваться.

Профилактика простудных заболеваний включает мероприятия по проведению оздоровления и укрепления организма, такие как закаливание, ориентированность на правильное питание, физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, походы на природу, употребление чистой воды (1-2 литра в сутки), витаминов, воздушные и солнечные ванны, обтирания прохладной водой.

Итак, вот несколько важных моментов, которые помогут Вам предупредить заболевание:

- Увлажнение и доступ свежего воздуха.

В холодное время года особо актуальна тема увлажнения воздуха. Так как различные обогреватели, батареи, как и кондиционер, впрочем, высушивают воздух, а это в свою очередь приводит к сухости слизистой оболочки носоглотки и прямому попаданию микробов внутрь организма.

Поэтому крайне важно увлажнять воздух: регулярно проветривать помещение, спать с открытой форточкой, делать влажную уборку (при этом избавиться от вещей, активно собирающих пыль) и использовать увлажнитель воздуха.

- Частые прогулки на улице.

Гулять с малышом на улице нужно как можно чаще. Осень и ранняя весна – не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40 минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.