



КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ ВЕСЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ?



[VK.COM/YAVOSP](https://vk.com/yavosp)



Весна – время обновления и пробуждения природы, но не стоит забывать, что вместе с теплом и цветением

приходит риск новых простудных заболеваний.

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

Самыми распространенными заболеваниями у детей становятся различные вирусные инфекции. Ослабленный организм не может самостоятельно побороть вирусы, что нередко приводит к осложнениям. Начиная прием антибиотиков мы еще больше ослабляем иммунитет.

Как же помочь ребенку не заболеть в это время? Как поддержать его организм?





ВЫРАБАТЫВАЕМ ИММУНИТЕТ!

Старайтесь соблюдать режим дня

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

Правильное питание

Сейчас, когда на витринах магазинов много цветных коробок и пачек, так трудно отказать малышу в покупке кондитерских лакомств.

И все-таки старайтесь, чтобы ребенок ел больше свежих фруктов и овощей, пил больше соков, в том числе и овощных.





На свежий воздух!

Если вы много времени проводите со своим ребенком 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 ребенка «закутать», то он, скорее всего, быстро вспотеет. А прохладный весенний ветер закончит дело, начатое заботливыми родителями.

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



Ни дня без витаминки!

Хорошо знакомые еще 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.



Чистота – залог здоровья

Эти правила нам всем хорошо знакомы и, тем не менее, повторим их еще раз.

1. Старайтесь почаще проветривать помещение и делать влажную уборку. Это сократит количество вирусов в вашем доме.

2. Поддерживайте личную гигиену.

Регулярное мытье рук с мылом поможет уменьшить риск передачи вирусов. Не забывайте обрабатывать игрушки и поверхности, с которыми ребенок часто контактирует.

Для ребенка 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% влажности) воздух способствуют нормализации дыхания и профилактике простуд.

