



«Как сохранить здоровье детей в зимний период»

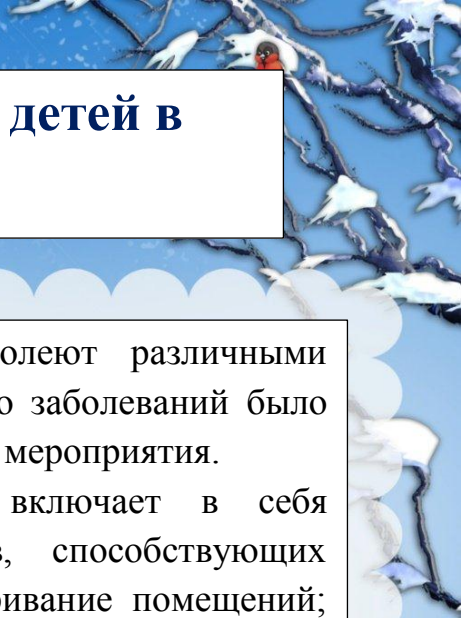
Зимой дети чаще, чем в теплое время года болеют различными простудными заболеваниями. Для того, чтобы количество заболеваний было минимальным, проводятся специальные профилактические мероприятия.

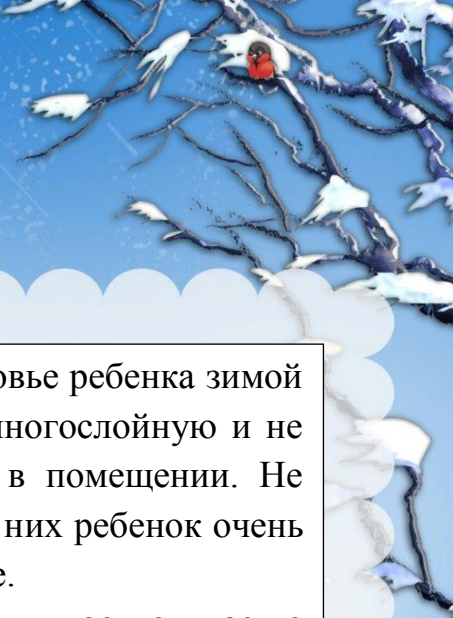
Профилактика детских простудных заболеваний включает в себя иммунизацию детей, прием витаминных препаратов, способствующих повышению иммунитета детей; систематическое проветривание помещений; влажная уборка помещений; закаливание детей; регулярные физические упражнения и прогулки на свежем воздухе.

С приходом зимы как-то само собой сокращается количество и длительность прогулок с детьми на свежем воздухе. То мы редко гуляем из-за плохой погоды, то на улице ему не интересно или мы просто торопим его домой, так как сами продрогли. Но ведь именно продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и здоровье наших детей зимой.

Итак, рассмотрим, как защитить ребенка от простуды зимой. Несколько правил:

- Постарайтесь не брать с собой малыша в те места, где риск передачи инфекции слишком высок (транспорт, магазины или торговые центры).
- Ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний.
- Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов для здоровья ребенка зимой значительно снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе в том числе.
- Чтобы защитить ребенка от простуды, особенно зимой, необходимо пить достаточно жидкости. В холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают организм малыша витаминами.
- Следите за влажностью воздуха в квартире (доме). В зимний период это особенно актуально, так как из-за постоянной работы отопительных приборов, воздух часто пересушен. Вследствие чего, слизистые оболочки дыхательных путей становятся более подвержены вирусам и простудам. Не забывайте про проветривание комнат.





- Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка зимой – это правильный выбор одежды. Используйте легкую, многослойную и не продуваемую одежду, которую без труда можно снять в помещении. Не надевайте на малыша слишком тяжелые и теплые вещи, в них ребенок очень быстро потеет, а это негативно сказывается на его здоровье.
- Также обратите внимание и на обувь малыша. Она ни в коем случае не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.
- Если день выдался солнечным, но морозным – это не должно вас пугать. Прогулка все равно должна состояться. Ведь солнечные лучики не только способствуют выработке витамина D, но и повышают наше настроение. А оптимисты болеют редко!
- Если малыш с прогулки пришел замерзшим – немедленно погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид ароматического эфирного масла ускоряет кровообращение в конечностях и в горле, и простуда отступает.
- Не забывайте и про должный уход за кожей ребенка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите тонкий слой вазелина.

Эти несколько правил помогут вам защитить ребенка от простуды, сделать его здоровее и счастливее. **Только здоровые дети могут в полной мере насладиться лыжами, санками, коньками и игрой в снежки!**

В заключении уместно вспомнить, какими факторами определяется здоровье не только детей, но и взрослых. Оказывается, что на 20% здоровье зависит от генотипа, на 20% – от экологии, на 50% (!) от образа жизни и лишь на 10% – от медицинского обслуживания. Поэтому **наше здоровье и здоровье наших детей в наших руках.**

