

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад общеразвивающего вида "Аленький цветочек"

Простые правила для здоровья и отдыха вашего ребенка!



ПОДГОТОВИЛ:
Горбова Ю.А.
инструктор по ФИЗО

с. Перегребное

С наступлением лета у родителей прибавляется забот: важно уследить, чтобы голова малыша всегда была прикрыта, и он не получил солнечного удара. Если вашему ребенку по тем или иным причинам летом некоторое время придется находиться под прямыми солнечными лучами - обязательно надевайте головной убор.

Головной убор летом защищает вас от палящих солнечных лучей, которые могут привести к проблемам со здоровьем. В жару под воздействием прямых солнечных лучей усиливается приток крови к мозгу, увеличивается нагрузка на сосуды головного мозга, повышается внутричерепное давление. В результате могут возникнуть неприятные ощущения: слабость, головокружение, мушки перед глазами, тошнота и даже обморок. В жару опасны солнечный и тепловой удары. Солнечный – это перегрев головы, во время теплового перегревается все тело. Летние развлечения в детском саду в основном проходят на свежем воздухе, а это означает, что Ваш ребенок большое количество времени проведет под солнцем в знойный день. Именно поэтому совершенно необходимо позаботиться о том, чтобы голова ребенка меньше всего страдала от жары. Это может быть шляпа, кепка.

Помните, что важно выбрать не только красивый, но и удобный вариант для ребенка. Пусть выбранный головной убор будет в пору, чтобы он не сдавливал голову и не сваливался с нее. При выборе следует учитывать и качество выбираемого изделия, ведь любой головной убор для малыша должен быть изготовлен из натуральных материалов. Свой выбор лучше остановить на светлых тонах, ведь они менее притягательны для солнечных лучей, а значит, у детей меньше шансов получить солнечный удар.

Когда ребенок жалуется на головную боль, у него очень красное лицо, то это признаки солнечного удара. Такое часто случается в жаркие дни, когда солнце находится за тучами, которые, однако, не препятствуют проникновению лучей.

Уложите ребенка в темном и тихом месте. Освежите его с помощью холодных компрессов, приложенных ко лбу, часто меняйте их. Давайте ему почаще пить, желательно что-нибудь теплое. Если у ребенка наблюдается высокая температура, он теряет сознание, появляются головокружение, тошнота, рвота, немедленно вызывайте скорую помощь.

Бывает, что солнечные лучи вызывают аллергические реакции слизистых оболочек: аллергический ринит (насморк, покраснение глаз (конъюнктивит)). Но фотодерматоз - это не только чувствительность к солнечным лучам. Возможны реакции на лекарства, например, тетрациклин, на современные антибиотики, антимикотики (противогрибковые препараты, а также на парфюмерию.

«Правильная» одежда летом - это вопрос не только комфорта, но и здоровья вашего ребенка. Непокрытая голова в жару также грозит вам неприятностями со здоровьем, головной убор для ребенка летом - это не просто красивый аксессуар, а жизненная необходимость.

Однако все эти солнечные неприятности минуют и вас, и вашего ребенка, если следовать простому правилу: все хорошо в меру.

Наслаждайтесь долгожданным летом!