

## Консультация для родителей: «Зима. Бережём детское здоровье».

### **Что значит «очень холодно»?**

Зима пугает нас лютыми морозами, но большие минусы – не самое страшное. Куда опаснее резкий ветер, так как именно он создает впечатление, что на улице холоднее, чем показывает столбик термометра. Помните, если температура опустилась до  $-10^{\circ}\text{C}$ , на улицу лучше не выходить. Но даже при более сильном морозе прогулки могут быть приятными при условии, что все тепло одеты, погода сухая, ребенок активен и не потеет.

Какой бы ни была температура за окном, следите за тем, не промокает ли одежда вашего сорванца, не холодные ли у него ручки, не замерз ли он сам и не дрожит ли от холода. Основное внимание обращайтесь на ноги, руки, лицо и шею.

Защитные кремы от холода надо наносить как минимум за 40 минут до выхода на улицу! Не стоит смазывать ими щеки младенцев, которые только лежат и еще не сидят.

### **Подходящая одежда и обувь – всегда**

Всем известно, что зимой надо одеваться тепло, но не забывайте, что одежда должна защищать также от ветра и влаги. От холода и сырости гораздо лучше защитит одежда из шерсти, а не синтетика. Выходя с ребенком на улицу, оденьте малыша тепло, но не слишком плотно, чтобы ребенок мог свободно двигаться. Не заболеть помогут несколько слоев одежды.

Ни в коем случае не прикрывайте рот и нос ребенка шарфом – от дыхания он становится влажным. Ребенок вдыхает сырой воздух, и он раздражает дыхательные пути куда сильнее, чем холодный, но сухой.

Особое внимание обращайтесь на обувь. Лучше всего покупать сапожки такого размера, чтобы туда влезали теплые носки, обувь не должна слишком плотно облегать ножки малыша. Если стопа зажата, кровообращение в ней замедляется, и ноги мерзнут.

Перед выходом на улицу не забудьте взять с собой лишнюю пару носков и варежек, а по возвращении домой первым делом развесьте сырую одежду на просушку.

### **Зимние радости вне дома**

Чем бы ребенок ни занимался на улице, всегда оценивайте все обстоятельства: если он катается на коньках – достаточно ли прочен лед, и лучше всего кататься в знакомых местах. Если ребенок любит кататься на санках – нет ли поблизости улицы или проезжей части дороги, не слишком ли много там людей, что повышает риск столкновения.

Во время занятий нужны небольшие паузы для отдыха. Если после падения или просто так ребенок расплакался, лучше всего увести его в

помещение, так как плач означает более частое и глубокое дыхание. А значит, вдыхаемый воздух не успевает нагреться, и ребенок может заболеть. Все физические занятия на свежем воздухе очень полезны, так как укрепляют иммунитет.

### **Как избежать вирусов**

Иммунитет ребенка особенно важно укреплять зимой, что значительно снизит его шансы заболеть. Питание должно быть сбалансированным и разнообразным, а питье – обильным. Да, зимой люди потеют меньше, но это не значит, что можно пренебрегать питьем. Самые подходящие напитки – соки с витамином С и пониженным содержанием сахара, горячий чай, какао.

Грязные тарелки, чашки и другую посуду следует мыть достаточно горячей водой, чтобы уничтожить все бактерии. Избегайте пользоваться общей посудой, например, в детском саду, так как зима всегда была и будет сезоном вирусов.

Кроме того, в сезон вирусов надо чаще мыть руки. Чтобы сделать эту процедуру как можно более приятной и увлекательной для ребенка, купите разноцветное мыло с разными ароматами – используйте только жидкое мыло с дозатором. Руки лучше вытирать одноразовыми бумажными полотенцами, а полотенца из ткани часто менять и стирать при достаточно высокой температуре. Если в данный момент помыть руки негде (например, в машине), используйте влажные салфетки или дезинфицирующую жидкость для рук.

И все-таки... Один из лучших способов не заболеть – избегать общения с теми, кто уже болеет. В период зимних инфекций лучше не брать с собой ребенка в универсамы и торговые центры, ведь именно там легче всего «подцепить» какой-нибудь вирус.

И помните: чем более сознательны взрослые – лечатся, если заболели, а не ходят на работу, в гости и по магазинам, тем здоровее будут наши дети.

### **Если все-таки заболели**

Если избежать вирусов все-таки не удалось, самое главное – находиться дома, хотя при небольшом насморке или кашле, если других симптомов (высокой температуры) нет, недолгие прогулки вреда не причинят. Уберечь других от своих вирусов можно, научив ребенка прикрывать нос и рот рукой при чихании и кашле.

Лучше всего пользоваться одноразовыми салфетками и носовыми платками. Позаботьтесь, чтобы они всегда были под рукой – дома коробочки с салфетками должны быть в каждой комнате, положите их в портфель ребенка, а в карманы – достаточное количество носовых платков. Чтобы мотивировать ребенка пользоваться ими, можете купить их вместе, разрешив малышу самому выбрать наиболее интересную упаковку. Если же салфетки под рукой нет, научите ребенка прикрывать рот и нос тыльной стороной ладони или рукавом, чтобы не передавать микробы дальше, например, касаясь дверной ручки.

Нельзя резко и сильно сморкаться – это может привести к воспалению среднего уха. Если же ребенку больше нравится втягивать сопلي в себя, а не

сморкаться в платочек, разрешите ему это – многие отоларингологи считают такой способ прочистки носа самым безопасным.

При сильном насморке можно промывать нос соленой водой, а потом очень осторожно высморкать по одной обе ноздри, зажав при этом другую. Однако не стоит слишком увлекаться промыванием. Это можно делать не более двух раз в день. Нельзя промывать нос соленой водой несколько раз в день в течение всей зимы.

Если есть насморк и кашель, но температура тела нормальная и ребенок чувствует себя хорошо, его можно помыть, но делать это надо очень быстро. Обращайте внимание и на температуру воздуха в комнате, так как резкие перепады могут ухудшить самочувствие.

**Если природа дала нам красивую и снежную зиму, не стоит бояться ее сурового и буйного нрава. В холодную погоду вокруг нас гораздо больше микробов и вирусов, поэтому приучите ребенка заботиться о себе – следить за тем, помыты ли руки, обута ли теплая и просторная обувь, не замерз ли он. Следуя этим простым советам, вы получите от зимы много сказочных мгновений, а не гору салфеток и носовых платков.**