

Консультация для родителей «Профилактика простудных заболеваний у детей осенью».

Что же делать, чтобы меньше болеть?

1. Каждый день, не смотря на погоду, гуляйте на свежем воздухе. Свежий воздух хорошо повышает аппетит ребенка, полезен для физического развития. Кроме того, погожие солнечные осенние дни – это отличное средство для профилактики рахита. Одевайтесь по погоде. Не кутайте ребенка. Перегрев, а потом резкое охлаждение, способствуют различного рода заболеваниям.

2. Кушайте больше фруктов, ягод и овощей. Заготовьте немного витаминов на зиму. Заморозьте свежие фрукты, овощи и ягоды, чтобы зимой можно было добавлять их в блюда для детей.

3. Закаляйтесь! Осень – это хорошее время года для того, чтобы начать закаляться, если Вы этого не делали раньше. Но помните, что во всем нужно знать меру и закаляться нужно постепенно.

4. Часто проветривайте помещение и делайте влажную уборку, особенно полезен свежий воздух во время ночного сна.

5. Обувь не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.

6. Если малыш на прогулке замерз- погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид масла ускорит кровообращение в конечностях и в горле и простуда отступает.

7. Не забывайте и про уход за кожей ребенка в осенний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите тонкий слой вазелина.

8. Не забывайте о прогулке. Ребенок должен находиться на улице не меньше 2 раз в день по 2 часа в холодное время года. Летом же время прогулки не ограничено. Прогулки на улице должны быть активными. Движение способствует стимулированию физического и интеллектуального развития ребенка.

Лучшая защита от простуды - её комплексная профилактика. Поэтому наше здоровье и здоровье наших детей в наших руках.