

Консультация для родителей.
«Профилактика простудных заболеваний у
детей в осенний период».

Дети могут болеть ОРВИ больше десяти раз в год. Причем чем младше ребенок, тем выше риск заражения, так как у его иммунной системы еще мало опыта в распознавании болезнетворных микроорганизмов и борьбе с ними.

Защита от заражения ОРВИ

Вирусы передаются воздушно-капельным и контактно-бытовым путем. Поэтому следует приучить ребенка к правилам гигиены – это уменьшит вероятность попадания инфекции в организм.

Приучите ребенка регулярно мыть руки. Делать это стоит не только после улицы, посещения туалета или перед едой, но и после контакта с поверхностями, которые могут быть загрязнены: ручкой входной двери, кнопкой лифта, выключателями, перилами и др.

Научите малыша не касаться глаз, носа, рта грязными руками. Это сложная задача, но попробуйте в игровой форме, при помощи кукол и игрушек отработать простые правила. Ведь контакт со слизистой – это самый простой способ перенести на нее вирусы и бактерии.

Укрепление иммунитета

Укрепить защитные силы организма помогут несложные рекомендации: Обеспечьте ребенку разнообразное меню. Важно, чтобы ребенок ел свежие сезонные овощи и фрукты, рыбу, мяса, яйца. А вот фастфуд, сладкие и жирные блюда стоит ограничить.

Делайте вместе с ребенком зарядку (подойдет самый простой комплекс упражнений), гуляйте на свежем воздухе. При этом одевайте ребенка по погоде – и переохлаждение, и перегрев не пойдут на пользу.

Следите за соблюдением режима сна и бодрствования.. В возрасте 6–7 лет норма сна составляет 12 часов.

Промывайте нос ребенка солевыми растворами и приучите его полоскать горло. Это надо делать утром после сна, перед сном и после возвращения из садика. Процедура выполняет сразу несколько важных функций: увлажняет слизистую, стимулирует ее обновление, удаляет с ее поверхности вирусы и бактерии.