

Как избежать простуды?

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания



Для вас, родители, нет ничего хуже испытания, чем болезнь ребенка, поэтому в большинстве семей здоровье детей всегда стоит на первом месте. Но одних волнений и переживания недостаточно, чтобы уберечь малыша от недугов. Тут нужно действовать.

Самая частая болезнь у детей – простуда. Детский иммунитет хуже справляется с этим испытанием, и в результате вирусы «липнут» к детям довольно часто. Что нужно сделать, чтобы уберечь ребенка от простудных заболеваний.

Свежий воздух

Простуда – респираторное заболевание, поэтому самое главное в его профилактике – состояние того воздуха, который поступает в легкие ребенка.

В холодное время ребенка особенно важно следить за температурой в помещении и приучать его умеренному климату. Проверьте влажность и температуру воздуха в детской комнате. Нормальная температура в ней должна быть 20-22 градуса. Влажность не должна опускаться ниже 40%.

Чтобы увлажнить воздух в помещении, необходимо чаще проветривать комнату. Свежий и влажный воздух с улицы убивает болезнетворные вирусы и бактерии. Неплохо помогает ультразвуковой увлажнитель или открытая емкость с водой (аквариум), систематическая влажная уборка. Не лишним будет дополнительное увлажнение слизистой носа солевым раствором.

Для уничтожения вирусов гриппа и простуды можно использовать мелко нарезанный чеснок, лук, расставленный в помещении, где находится ребенок.

Закаляемся

Детский организм лучше всего закаливать летом, так как в это время возможность переохлаждения уменьшается. Гулять здоровому ребенку необходимо ежедневно, независимо от погоды. Чем она лучше, тем дольше малыш должен бывать на свежем воздухе. Одет ребенок должен по погоде, чтобы не переохлаждался и не перенагревался. Не нужно бояться угощать детей охлажденной водой и соком из

холодильника. Главное – постепенность и не переусердствовать на жаре. Хорошая закалка – ходьба босиком по траве, гальке в теплое время. Это помогает организму развивать адаптивные реакции на холод и естественную терморегуляцию. Хорошой профилактикой является ежедневное обливание ног ребенка прохладной, а со временем и холодной водой.

Однако подобные закаливающие процедуры подходят только к совершенно здоровому ребенку. Ослабленный организм может негативно отреагировать на традиционное закаливание.



Режим дня

Для профилактики простуд и поддержания иммунитета особенно важно сохранять энергию в детском организме. Хорошими помощниками в этом случае будет четкий распорядок дня и полноценный сон. Они позволяют отдохнувшему организму проще переключиться с одного вида деятельности на другое, как только подходит нужное время. Закаленный и тренированный к режиму дня организм более устойчив к различным вирусам, бактериям.

Витамины

Для поддержания организма необходимо обеспечить ребенка домашними морсами из клюквы, брусники, компотами их сухофруктов, ягод, чаем с лекарственными травами, лимоном, вареньем, отваром шиповника. Детям, склонным к аллергии, перед применением такого рода напитков, необходимо проконсультироваться с врачом. Помимо фруктов, овощей, ягод, источниками витаминов также является ржаной хлеб, молоко, сливочное масло, овсянка и гречневая каша.

Фармацевтика предлагает огромное количество поливитаминов. Такие комплексы могут защитить организм от простуды, а также, в случае заболевания, ускорить процесс выздоровления.

Будьте здоровы!