

冬季合理保健（上）

冬季是呼吸道疾病的多发季节，要谨防冬季易流行的呼吸道传染病，如水痘、腮腺炎、流行性脑膜炎等。严格按照免疫程序做好幼儿计划免疫工作。对于体质差、易感染疾病的幼儿，家长可根据疾病流行情况有针对性地开展免疫注射，同时还可给孩子服用板兰根、大青叶、金银花等中药，以加强预防流行型感冒。幼儿外出时如应带好口罩，特别是室内外温差较大的情况下。

合理穿衣，随时增减。有的家长给小儿穿衣过多，孩子稍有活动，汗水把内衣湿透，而小儿不会表示需要更换内衣，只能凭自身的体温把湿衣暖干，天天如此，容易伤风感冒，对健康不利。同时应随气候变化而增减，在活动前或进入有暖气房间时应脱去外衣。外出最好戴口罩，避免着凉。夜间盖好被褥，家长或保育员应勤查看，幼儿登被褥时及时盖好，以免孩子着凉。不然，常会引起其它大病发生，如肺炎、心肌炎、大叶性肺炎、急性肾炎。

冬季天气寒冷，幼儿需要的能量和热量也相应增加，因此应增加些能量高，热性的食物。如肉类、鱼类、家禽类、乳类、豆类等等。此外也要注意补充红枣、红豆等健脾补血的食物。

冬季还要保证幼儿的饮水量。水是人体新陈代谢必不可少成分。幼儿代谢旺盛，需水量大，每节课后都应组织幼儿喝水，个别特异性体质的幼儿还要视情况增加饮水的次数。

冬季幼儿也要进行适度的运动和锻炼。锻炼可增强幼儿体质，增强自身免疫力，才能抵御病原体对机体的侵蚀。

1 避免着凉:冬日寒潮多，气温变化大，幼儿易着凉、感冒，常会引起许多大病，如肺炎、心肌炎、大叶性肺炎、急性肾炎、因此冬季要给幼儿保暖，避免着凉。

2 保护皮肤:冬季寒冷干燥，幼儿皮肤中水份散失多，皮脂腺分泌少，皮肤易干裂发痒，让幼儿多吃蔬菜、水果、多喝开水，并常用热水洗手、脚、脸，再适当搽点护肤霜。

3 注意室温:冬季对人体的适宜温度是 18 摄氏度，如高于 23 摄氏度时，人就会感到头晕、疲倦。另外，如果室内外温差大，则易感冒。

4 多晒太阳:阳光中的紫外线能杀灭人体表面的病毒和细菌，帮助幼儿对钙、磷的吸收，增强机体的抗病能力。此外，阳光也能提高红细胞的含氧量和增强皮肤的调温作用，以及能增强神经系统的活动机能和幼儿的体质。

5 不坐凉地:冬季地面的温度很低，幼儿坐在上面，体内的热量就会大量散失，容易感冒。