

立冬后，22 个幼儿冬季保健注意事项（上）

立冬标志着冬季的开始。冬季的到来，对于每个有孩子的家庭来说都是一个“挑战”，毕竟孩子的抵抗力较弱，容易感染各种疾病，希望家长们根据以下几个方面的温馨提示，做好孩子的日常护理，让孩子健康、愉快的度过冬天。

饮食护理篇：

- 1、孩子脾胃稚嫩，冬季在保证一日三餐正常进食的情况下，少吃油腻、不好消化的油煎食品。
- 2、孩子饮食以蔬菜为主，适量添加肉食，避免孩子肺热不能排出，出现发热咳嗽等症状。
- 3、冬季应多吃富含维生素的食物，且已时令蔬菜为主，有效增强身体免疫力。
- 4、及时补水份，冬季气候干燥，加上室内暖气，孩子容易发生口干、鼻干和咽干等缺水症状。

雾霾防护篇：

- 1、出现雾霾天气时，家长应让孩子尽量待在室内，紧闭门窗。如果外出，则需尽量减少室外活动的时间或强度，并为孩子佩戴合格的口罩，防止有毒细颗粒经口鼻侵入肺部，接触雾霾归来后应立即清洗，减少有毒颗粒对机体的附着。
- 2、鼻腔的护理，雾霾天气中的细菌、过敏原等有害物质含量高，容易诱发或加重哮喘、鼻炎、咽喉炎等疾病。外出回家后，做好口鼻护理，用棉签蘸点自来水或生理盐水清洗鼻腔。
- 3、适量补充维生素 D，由于雾天日照减少，儿童紫外线照射不足，体内维生素 D 生成不足，对钙的吸收大大减少，严重的会引起婴儿佝偻病、儿童生长减慢。
- 4、雾霾天气的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物，多饮水，多吃新鲜蔬菜和水果，常吃银耳、胡萝卜等食材都有不错的抗粉尘功效。
- 5、房间内地面及家具要及时用湿抹布、墩布擦拭干净，以免被吸入呼吸道。地面可适当洒一些清水，使漂浮的粉尘易于沉淀和吸附在地面。

小二班

2018 年 11 月 9 日