

幼儿园夏季幼儿健康温馨提示，家长必看（1）

随着气温的不断升高，盛夏已经一步步来临了，为了让孩子健康度夏，请家长仔细阅读并注意以下几方面保健知识。

一、日常生活

1、培养良好卫生习惯

要注意培养孩子良好的卫生习惯，防止病从口入。饭前便后要用流动水和肥皂洗手，不乱摸鼻子和眼睛，要教会幼儿正确的擦拭鼻涕的方法。培养孩子爱清洁、讲卫生的良好习惯。

2、注意饮食卫生

家长应注意孩子的饮食卫生安全，教育孩子不带零食入园，不吃冷饮，更不能在游动摊点给孩子买零食吃。夏季最好给孩子多吃新鲜的瓜果蔬菜，少吃油炸食品、冷饮和甜食等。

天气热，细菌、真菌繁殖加快，食物较容易变质，应预防食物中毒，不宜吃剩菜剩饭。

3、户外活动，做好防范

周末白天带孩子出门，请做好防晒工作，给孩子戴上太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞等。中午12:00-14:00，阳光最充足的时候，尽量不要让孩子在烈日下外出运动。长时间在外时，家长还需要备好防暑药品，如藿香正气水、仁丹等。夏季孩子游泳必须在成年人的陪同与监护下方可进行，必须去配置有符合资格救生员的规范游泳场所。孩子独自戏水时家长必须时刻看护，慎防溺水。

4、生活作息规律、充足睡眠

适当增加孩子的午休，保证充足的睡眠时间，以免精力不济，抵抗力下降。夏季睡眠时间长于冬季，起床时不宜催促孩子，可放轻柔音乐，慢慢轻柔地唤醒孩子。

再热的天气也最好不要让幼儿裸睡，这样容易引起以肚脐周围为主的肚子阵发性疼痛，并发生腹泻。

5、空调不宜开的时间太长

空调不宜调得过低，控制在27~28度，比室外低5~6摄氏度为宜。可用电扇代替空调，应放得离孩子远些。长时间使用空调的房间里因门窗紧闭而使室内新鲜空气含量少，室内干燥，幼儿皮肤的水分调节能力远不如成年人，孩子待的时间久了易产生疲乏。

在保证室内通风和湿度的同时，为孩子一天中较凉快的时间段安排适当的运动，以增强机体的抵抗力和适应能力。

小二班

2019.6.14