

冬季如何预防儿童疾病

1、多喝水：“多喝水和保持大便通畅”是预防宝宝感冒的最有效方法。

如果宝宝每天都能正常大便的话，就能大大降低宝宝生病几率。

2、蜂蜜水：秋天是肺最薄弱的时候，所以特别容易受到伤害。而“蜂蜜”一直被认为具有清热润肺的功能，因此，妈妈可以适当给一岁以上的宝宝服用一些蜂蜜水或秋梨膏。

3、鲜水果：新鲜水果中富含维生素 C，可提高人体的灭菌和解毒能力。秋季的应季水果。

尤其是秋梨，有滋阴润燥的作用，可帮助宝宝抵抗感冒的侵袭。但荔枝、桂圆等水果，在秋季应尽量少食。

4、注意衣服保暖，薄厚适中：对于体质不错的宝宝来说，春捂秋冻是正确的，过早添加衣物不利于孩子增强自身的抵抗力。对于体质就较弱或对气温变化敏感的孩子来说，刻意去“冻”只会增加他生病的可能性。所以，适当地为宝宝添加衣物是有必要的，早晚凉时多穿两件，中午热了可以脱掉。

5、勤洗手：因为 90%的感冒病菌到集中在手部，实践证明，勤给宝宝洗手是有效预防脑的最佳途径。

6、家里勤通风，温度湿度合适。

7、适当进行户外锻炼：但不要到人多的地方，因为人口密度大容易交叉感染疾病，呼吸系统疾病主要是呼吸道飞沫传播。

小二班

2018 年 12 月 21 日