

应对“断崖式”降温，5大误区家长须知！

三暖二凉原则

“三暖”即“背暖、肚暖、足暖”。保持小朋友的背部温暖可以预防疾病，减少感冒；孩子的肚子连接脾胃，如果腹部受凉的话，会造成脾胃虚弱，从而引起食欲不振或者是消化不良、腹泻等；小朋友脚上的神经比较多，还有很多的穴位，对外部的温度也是比较敏感，如不注意保暖容易引起一些疾病。

“二凉”指的是“头凉”、“心胸凉”。儿童经由体表散发的热量，有 1/3 是由头部散发，头热容易导致心烦头晕而神昏，就是中医所说的上火，所以，一定要保证孩子头部散热；小朋友如果穿着过于厚重臃肿，会压迫到胸部，影响正常的呼吸与心脏功能，穿着过厚，还容易造成心烦与内热，所以，要保证孩子心胸凉爽舒适。

温馨提示

- 1、即使气温骤降，但千万不要给小朋友添加过多衣物。在穿多少这个问题上，我们平常认为“孩子要比大人穿得多”的想法，其实是个误区。三岁以上的幼儿已经可以自我表达冷暖，只要孩子不觉得冷，家长就不必给孩子多穿。
- 2、可以和大人穿的一样多，甚至有时也可以比大人少一件。其一是因为幼儿园的活动较多，孩子们跟着老师动手动脚，非但不会冷，反而会有些热；其二是为了适当锻炼幼儿的御寒能力，可以增强孩子的体质。
- 3、医生建议，判断孩子衣服是否穿得够，有两种办法：一摸锁骨二摸背。如果锁骨是温热的，说明衣服穿的不多不少；如果后背有汗，甚至衣服都已经湿了，显然孩子需要及时减衣了。

医生建议：适合中国人的“穿衣公式” 气温 + 衣服增加的温度 = 26℃

小二班

2018 年 11 月 30 日