

孩子一换季就频繁感冒？因为你还不知道这些……

一、为什么换季时更容易感冒

1. 普通流行性感冒
2. 换季时昼夜温差大，孩子一时不能适应
3. 温度下降后，空气湿度随之下降。通过飞沫传播的感冒病毒更容易存活和繁殖
4. 不通风。天一冷，关门关窗时间增多。但密闭的室内干燥的空气不能流通，就变成了整个病毒繁殖的大温床。

二、孩子反复感冒，有什么预防方法？

1 保持室内空气清新

污浊的空气会刺激呼吸道黏膜，加重咳嗽症状，甚至引起哮喘。所以室内要经常保持空气清新，家长不要在家里抽烟，幼儿园人多的活动室也要经常开窗通风。

2 及时增减衣服

天刚转凉就迫不及待地给他捂上层层毛衣、棉外套什么的，不光不能预防感冒，反而让孩子透不过来气，影响正常的机体能力。

家长可以通过触摸掌心感知孩子体温，给孩子准备便于穿脱的外套，根据气温及时增减衣物。

3 多运动，增强抵抗力

运动可以提高机体免疫力，抵抗病毒入侵。老师在园里要注意带孩子们适时到户外活动。家长平时让孩子帮忙做点家务，不光能增进亲子感情吗，还能顺便活动一下身体。

4 切断传播途径

感冒病毒通过飞沫或接触物间接传播，要想减小孩子被传染的可能，可以从切断传播途径上下手。饭前便后勤洗手，不轻易用手触碰眼睛、鼻子、嘴，不使用未清洗的餐具，不与他人共用毛巾等。这些都是最实用的阻隔病毒方式。

5 定期换洗床上用品

床单、被褥长期不清理会附着很多螨虫、灰尘、皮屑等，这些都是诱发过敏性咳嗽和哮喘的罪魁祸首。

因此家长一定要注意给孩子挑选柔软的纯棉床单，并定期清洗、晾晒，减少孩子过敏患病的几率。

中二班

2019.11.8