

秋季育儿知识

气温开始下降，天气也变得干燥起来。幼儿适应能力差，皮肤稚嫩，与成人相比需要更多的水分，容易出现口干舌燥、便秘等一系列“阴虚内热”的征象。而且秋季早晚和中午温差较大，给孩子穿衣服，是家长和老师最头疼的事情，耐心细致的护理好我们的宝贝，让他们在秋天这个疾病多发季节，健健康康，孩子们的健康是我们工作的首要问题。

1、喝水

在幼儿园这点家长朋友不用担心，我们的宝贝养成的习惯很好，做操后，下课后，起床及户外活动后，我们的宝贝都能自觉的去喝水，但有的孩子比较挑食，家长可以督促孩子在家多吃蔬菜、水果等等。

2、穿衣

对于孩子穿脱衣服问题，我们一定要不怕麻烦，幼儿早晚应比白天多加一件衣服。我们会提醒并帮助孩子根据气温的变化及时的穿脱衣服和增减衣服，家长也可以在家对孩子进行训练。也不要给孩子穿太多的衣服，例如有不少人早早就添加许多衣服，唯恐伤风感冒，却不知这样反而易患“热伤风”。常言说“春捂秋冻”、“若要小儿安，常带三分饥和寒”，这是因为人体体温调节是皮下毛细血管的收缩与扩张来实现的，如果不急于多加衣服，让机体逐渐适应环境，就能减少伤风感冒的发生。但这并不是说不要加衣服，而一味地去追求“凉”，问题是要加得适当。而幼儿园每天都有必要的活动，如果穿衣太多，稍微运动就容易出汗，引起幼儿感冒等。对好动、易出汗的幼儿，在其玩耍时可在其背后垫一块毛巾或玩后及时给他更换衣服。同时幼儿的鞋子应以轻便的运动鞋为主，少穿皮鞋。

3、生活自理

希望家长和我们一起来对孩子进行生活自理能力的训练，例如：教孩子及时的穿脱衣服，学习将衣服扎进裤子里，这样就可以避免小肚子受凉，而使身体出现不舒服的情况。

小二班

2018. 10. 26