

温馨提示

秋季秋高气爽，空气宜人，但秋季是季节交替的时候，天气多变，一天中早、晚温差较大。秋季气候干燥，所以要加强对孩子的护理。加之，孩子活动量大，非常容易出现早晚受凉、中午受热等情况，从而引发发烧、咳嗽、流涕等感冒症状。有经验的爸爸妈妈知道进入秋季，这样的季节一不小心宝宝就很容易感冒和喉咙不适，因此幼儿的衣食住行都需要家长多加注意。现给出如下建议：

1. 换季期间，由于温差较大，幼儿早晚应比白天多加一件衣服。同时幼儿的鞋子应以轻便的运动鞋为主，少穿皮鞋。
2. 多让幼儿吃一些含维生素丰富的食物，尤其是含维生素 A、C 多的食物，它们对预防上呼吸道感染有帮助。
3. 在家时要保证一定时间的开窗通风，保持室内空气的流通。
4. 秋天最适合户外运动，家长有时间应多带幼儿到户外运动，多晒太阳，晒太阳可以促进体内钙的吸收，同时也增强幼儿的体质。有氧锻炼是提高机体抵抗力的好方法。尽量少带孩子去人群拥挤的公共场所。