

幼儿园夏季幼儿健康温馨提示，家长必看（2）

随着气温的不断升高，盛夏已经一步步来临了，为了让孩子健康度夏，请家长仔细阅读并注意以下几方面保健知识。

二、疾病预防

1、预防中暑

夏天气温高，人体排汗较多，不能及时补入水分、盐分，或在烈日下照射太长时间都会中暑，孩子也不例外。因此父母要注意不要让孩子在烈日下玩耍，外出要戴遮阳帽，多吃些富含维生素的蔬菜、水果，多喝点糖水、盐水、绿豆汤、酸梅汤、西瓜汁等。

2、防治腹泻

腹泻是夏季孩子的多发病，严重时，影响孩子的营养吸收和健康，防止孩子发生腹泻，要做到科学喂养，定时定量有规律，注意食具、食品和个人卫生。

3、预防皮肤病

孩子夏天常发生的皮肤病有痱子、疖子、脓疮，蚊虫叮咬皮肤引起感染等。防止这些皮肤病的发生，要注意孩子的个人卫生和防蚊防虫工作，要勤洗澡、勤换衣，衣服要注意保持清洁干燥，要勤剪指甲，以防抓破皮肤促发感染化脓。

4、防止肠道传染病

炎热的夏天是细菌性痢疾、伤寒及肝炎等各种肠道传染病的流行季节，这些传染病都是经过饮食或者食物传染的，所以特别要注意孩子的饮食卫生和个人卫生。不吃腐烂变质的饭菜和腐烂瓜果，不贪吃冷饮冷食，不生吃水产品，饭前便后要洗手，把好病从口入关。

小二班

2019.6.21