

温馨提示

秋天到来，天气转凉，昼夜温差大，幼儿体质较弱，免疫力低，很容易生病，所以，为了做好幼儿的生活保育，更加细心的照顾他们,我们为大家整理了一些秋季护理常识：

一、衣

- ▶ 要给孩子穿化纤衣服，化纤衣服容易起静电，透气性差，会让孩子的皮肤更加干燥，容易引起皮肤过敏。
- ▶ 为孩子准备纯棉、麻质的衣服，这样的衣物吸汗性和透气性好，不刺激皮肤
- ▶ 如由于早晚温差大，要给孩子多备一件外套，早上和晚上温度低时穿。
- ▶ 孩子在运动时，可以在后背垫一块干毛巾或者在出汗后及时更换衣服。
- ▶ 给孩子穿透气轻便的运动鞋，尽量不要穿皮鞋
- ▶ 注意腹部保暖，尤其是在孩子睡觉时，以免腹部受凉，引起腹痛、腹泻。

二、食

- 多喝白开水，秋季天气干燥，要及时补充水分。
- 多吃含蛋白质的食物，可以给孩子补充热源，如：瘦肉、鸡肉、鸡蛋、牛奶、豆制等。
- 多食含维生素 A、C 的食物，可预防上呼吸道感染，如：鱼肝油、蛋类、牛奶、梨、苹果、枣、苦瓜、芦笋、白菜等。
- 少食寒凉性食物和不易消化的食物，瓜果蔬菜要洗干净，以免引起肠胃不适。
- 柿子、柑橘、甘蔗、荔枝、桂圆等要少吃，以免引发疾病。

三、住

- ◆ 注意开窗通风，保持室内空气新鲜
- ◆ 定期晒洗、更换孩子的被褥，保持床铺清洁。
- ◆ 及时清除室内的杂物，保证室内卫生，避免细菌感染。
- ◆ 定期对孩子的玩具、餐具、桌椅等进行消毒。

四、行

- ◆ 多进行户外运动，增强孩子的体质和免疫力。
- ◆ 适当多晒太阳，可以增强孩子对钙的吸收。
- ◆ 适当进行耐寒训练，让孩子的身体能适应寒冷的刺激，增强抗病能力。
- ◆ 外出时，尽量减少孩子对花粉、宠物等的接触，以免引起皮肤过敏。