



Памятка для родителей

Как сохранить и укрепить здоровье ребенка летом

- В летний период не забывайте соблюдать режим дня вместе с ребенком.
- Несмотря на увеличение длительности пребывания на свежем воздухе, не рекомендуется лишать детей дневного сна.
- Значительная часть детей испытывает дефицит двигательной активности. Чтобы его восполнить, заранее продумывайте деятельность ребенка в течение дня.
- Следите за рационом питания ребенка и свежестью продуктов. В летний период многие из них быстро портятся. В рацион питания ребенка включайте больше свежих фруктов, овощей, ягод. Перед употреблением их необходимо тщательно вымыть.
- Не забывайте о питьевом режиме. Отправляясь на прогулку или в поход с ребенком, возьмите с собой воду. Избегайте пить воду из случайных источников.
- Одевайте ребенка в соответствии с температурой воздуха. В жаркую погоду во избежание солнечного удара не забывайте надеть ребенку головной убор.
- Внимательно следите за состоянием ребенка при длительном пребывании на солнце. Солнечные ванны следует принимать не ранее, чем через 1,5 часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30-40 минут до еды. В жаркие дни одевайте детей в легкую одежду светлых тонов из натуральных тканей. Она должна хорошо пропускать воздух.
- Перед выходом из дома напоминайте ребенку об основных правилах поведения на прогулке: «Переходить дорогу, держа взрослого за руку», «Не уходить далеко от взрослого», «Не рвать и не есть ягоды, грибы, растения» и т. д.
- После посещения леса осматривайте ребенка на предмет укусов насекомых, в частности, клещей. В случае обнаружения клеща на теле ребенка немедленно обратитесь к врачу.
- Контролируйте, чтобы ребенок тщательно мыл руки после прогулки, посещения туалета. Соблюдение элементарных гигиенических правил убережет от многих инфекционных и паразитарных заболеваний.