



# Как сохранить здоровье ребенка летом

Для большинства людей лето – это время отдыха, любимая пора всех детей. Летом можно не ходить в школу, проводить больше времени с друзьями на улице, купаться, загорать, ходить в походы и на пикник. Однако, лето таит в себе немало опасностей, и родители должны уметь защищать здоровье детей.

**Что же угрожает нашим деткам летом, и как этого избежать?**

## СОЛНЦЕ

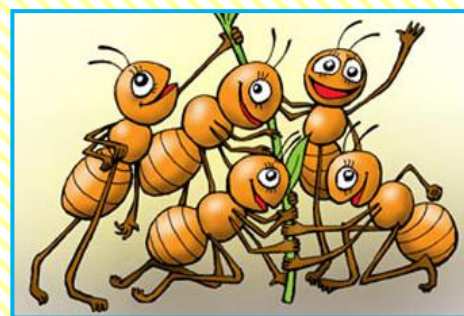


Если зимой родители боятся, что их чадо переохладится и простынет, то летом стоит опасаться обратного. Слишком долгое пребывание под прямыми солнечными лучами чревато перегревом и даже солнечным ударом. К тому же, детская кожа очень нежная и легко сгорает на солнце. Предотвратить это легко:

1. Детям в возрасте до 3 лет нельзя находиться на открытом солнце. Облачность также не спасает от пагубных ультрафиолетовых лучей! Поэтому маленьким детям необходимо быть всегда в головном уборе желательно с широкими полями. Одежда ребёнка должна быть из натуральной ткани. Для защиты открытых участков кожи необходимо применять солнцезащитный крем для предотвращения ожогов с маркировкой SPF и PPD.
2. Избегайте пребывания на улице с 11 до 17 часов, поскольку в это время солнце особенно опасное. В жаркое время желательно находиться в полной тени или помещении.
3. Во избежание солнечных ожогов, не разрешайте детям и сами не купайтесь более 15-20 минут. Затем вытирайтесь полотенцем и, старайтесь находиться в тени.
4. Употребляйте в пищу продукты, содержащие бета-каротин (абрикосы, морковь), которые укрепляют организм и защищают его от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей.

## НАСЕКОМЫЕ

Ещё одну опасность таят в себе насекомые. Безобидные, на первый взгляд, комары могут причинить большой вред, не говоря уж об осах, слепнях и подобных существах. Укусы комаров могут вызвать реакцию, которая может сопровождаться местным отёком, сильным зудом и покраснением в месте укуса. Для защиты от комаров используются репелленты. Важно, чтобы в состав репеллента не входил компонент ДЭТА, поскольку он является очень токсичным.



Следите, чтобы дети не играли в высокой траве, а уж если вы едете на природу, запаситесь кремами и спреями, отпугивающими насекомых. И, конечно, стоит опасаться клещей. После каждой прогулки в парке или сквере осматривайте детей, уделяя особое внимание ножкам и ручкам, а также волосистой части головы. Учите детей самих осматривать себя и друг друга, покажите картинку с изображением [клеща](#) и объясните, что их нужно опасаться.



## РЕКИ, ОЗЕРА, ВОДОЕМЫ

Большую угрозу несут и водоёмы. Ежегодно много детей получает травмы и даже погибает, купаясь в реках и озёрах. Не оставляйте детей без присмотра вблизи водоёма.

Если ребёнок идёт купаться, рядом должен находиться взрослый человек. Дети, не умеющие хорошо плавать, должны иметь плавательные круги, жилеты, но это не значит, что их можно оставлять одних. Особенно внимательными нужно быть, если вода холодная. В холодной воде ногу может свести судорогой, и вероятность утонуть значительно возрастает.



Дети постарше любят нырять в воду с отвесного берега или скалы. Тщательно исследуйте дно водоёма, и только потом разрешайте это детям. Проверьте, нет ли на дне острых камней, стёкол, других опасных предметов. Не разрешайте детям находиться в воде слишком долго. После каждого часа купания стоит делать перерыв, греться на солнце.

## ВОДА И МОРОЖЕНОЕ



Как это ни странно, но летом дети не реже болеют ангиной, чем зимой. В жаркий денёк так хочется съесть мороженое, фруктовый лёд, выпить стаканчик ледяного сока или минеральной воды.

Летом это даже опаснее, чем зимой. Ледяная пицца или напитки мгновенно вызывают воспаление горла, а высокая температура воздуха не препятствует жару и лихорадке и мешает естественному охлаждению тела.

Следите, чтобы ребёнок кушал мороженое медленно, согревая его во рту, а напитки пил тёплые или слегка охлаждённые.

## ССАДИНЫ И ЦАРАПИНЫ

Летние развлечения ребятни не всегда безопасны, недаром лето часто ассоциируется с разбитыми коленками и поцарапанными локтями. Ссадины, царапины и порезы являются вечными спутниками детских игр на улице и дома. В случае если ваш ребёнок поранился, необходимо уметь оказать ему помощь. Ранку нужно промыть проточной водой и чем лучше её промыть, тем меньше риск инфицирования и тем быстрее она заживёт. Ранку можно обработать перекисью водорода, мирамистином или хлоргексидином и зелёной. Необходимо знать, что в глубокие раны перекись водорода не заливается, а йодом обрабатывается только край ранки.



Если ваш ребёнок хочет покататься на велосипеде или на роликах, наденьте ему защиту и подходящую одежду. А родителям сорванцов лучше иметь с собой баночку перекиси водорода и бактерицидный пластырь.

Лето – это прекрасная пора для отдыха детей и родителей. Постарайтесь не омрачать свой отдых. Следуйте простым, но действенным правилам. И тогда летний отдых принесёт здоровье и радость вам и вашему ребёнку.



Могилев 2016г.  
Тираж 400 экз.