Консультация для родителей

**«Как защитить здоровье детей зимой»**

10 важных правил, как защитить здоровье детей зимой

Продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и здоровье наших детей зимой. Чем чаще вы с малышом будем выходить на улицу, тем больше вероятность того, что его организм даст надежный отпор атакующим вирусам. Но для того, чтобы малыш не заболел, мы должны соблюдать некоторые меры профилактики.

**Несколько правил:**

1. Самая большая угроза подхватить простудные или инфекционные заболевания не на детской площадке, а во время посещения с ребенком многолюдных общественных мест: транспорт, магазины или торговые центры. Таким образом, постарайтесь не брать с собой малыша в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.

2. Ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции передаются воздушно-капельным путем.

3. Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов значительно снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе.

4. Чтобы защитить ребенка от простуды необходимо пить достаточно жидкости. В холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают организм малыша витаминами.

5. Следите за влажностью воздуха в квартире. Не забывайте про проветривание комнат.

6. Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка зимой- это правильный выбор одежды. Используйте легкую, многослойную одежду, которую можно легко снять в помещении. В слишком тяжелых и теплых вещах ребенок быстро потеет, а это плохо сказывается на его здоровье.

7. Обувь не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.

8. Если день солнечный, но морозный - это не должно вас пугать. Ведь солнечные лучи не только способствуют выработке витамина «Д», но и повышают наше настроение.

9. Если малыш на прогулке замерз - погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид масла ускорит кровообращение в конечностях и в горле и простуда отступает.

10. Не забывайте и про уход за кожей ребенка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите тонкий слой вазелина.