Памятка для родителей «Солнце хорошо, но в меру»

С наступлением жарких летних деньков все спешат больше времени проводит на свежем воздухе. Солнце благотворно влияет на детский организм. Под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин D, так необходимый для профилактики рахита, укрепляется иммунная и нервная система, нормализуется обмен веществ, вырабатывается серотонин, который называют «гормоном радости». Но солнце может стать не только другом вашего ребёнка, но и злейшим врагом. Советуем вам строго соблюдать правила нахождения детей на солнце.

1.Одежда, которую вы одеваете своему ребёнку должна быть лёгкой, не стесняющей движений, из натуральных тканей. Ну а если вы планируете длительные прогулки, то не забудьте взять с собой одежду с длинным рукавом, чтобы защитить малыша от солнечных лучей.

2. Головной убор

Летом в солнечные дни обязательно одевайте ребёнку головной убор! Это может быть лёгкая панамка кепка, или косыночка из хлопка. Главное, чтобы кожа головы свободно дышала.

3. Следите за временем пребывания на солнце.

Лучшее время для солнечных ванн с 8.00 до 11.00 утра и после 16.00 вечера. Время пребывания на солнце постепенно наращивайте. Начинайте с 5 минут, ежедневно увеличивайте длительность солнечных процедур на 3 минуты, доведите до 30 минут в день.

Противопоказанием к принятию солнечных ванн врачи считают температуру воздуха выше 30 градусов.

4. Питьевой режим.

Очень важно всегда следить за питьевым режимом ребёнка. Ведь вода является важнейшая составляющая организма. Чаще всего надо предлагать попить малышу. Лучше всего надо кипячёную или бутилированную воду без газа. Можно предложить несладкий компот, сок домашний, но любое питьё должно быть обязательно тёплым.

5. Солнцезащитная косметика

Используйте специальную детскую косметику для защиты кожи от вредных ультрафиолетовых лучей. Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.

Ведь истосковавшись по теплу и свету, летом мы проводим слишком много времени под прямыми солнечными лучами и забываем об опасности ожогов и тепловом ударе.

Если соблюдать все выше перечисленные правила, то можно этого избежать. А если это все таки произошло, вы должны знать и помнить следующее.

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой. Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн. При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочит голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Хорошего семейного вам отдыха и берегите себя!

С наступлением жарких летних деньков все спешат больше времени проводит на свежем воздухе. Солнце благотворно влияет на детский организм. Под воздействием солнечных лучей вырабатывается витамин D, так необходимый для профилактики рахита, укрепляется иммунная и нервная система, нормализуется обмен веществ, вырабатывается серотонин, который называют «гормоном радости». Но солнце может стать не только другом вашего ребёнка, но и злейшим врагом. Советуем вам строго соблюдать правила нахождения детей на солнце.

1.Одежда, которую вы одеваете своему ребёнку должна быть лёгкой, не стесняющей движений, из натуральных тканей. Ну а если вы планируете длительные прогулки, то не забудьте взять с собой одежду с длинным рукавом, чтобы защитить малыша от солнечных лучей.

2. Головной убор

Летом в солнечные дни обязательно одевайте ребёнку головной убор! Это может быть лёгкая панамка кепка, или косыночка из хлопка. Главное, чтобы кожа головы свободно дышала.

3. Следите за временем пребывания на солнце.

Лучшее время для солнечных ванн с 8.00 до 11.00 утра и после 16.00 вечера. Время пребывания на солнце постепенно наращивайте. Начинайте с 5 минут, ежедневно увеличивайте длительность солнечных процедур на 3 минуты, доведите до 30 минут в день.

Противопоказанием к принятию солнечных ванн врачи считают температуру воздуха выше 30 градусов.

4. Питьевой режим.

Очень важно всегда следить за питьевым режимом ребёнка. Ведь вода является важнейшая составляющая организма. Чаще всего надо предлагать попить малышу. Лучше всего надо кипячёную или бутилированную воду без газа. Можно предложить несладкий компот, сок домашний, но любое питьё должно быть обязательно тёплым.

5. Солнцезащитная косметика

Используйте специальную детскую косметику для защиты кожи от вредных ультрафиолетовых лучей. Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.

Ведь истосковавшись по теплу и свету, летом мы проводим слишком много времени под прямыми солнечными лучами и забываем об опасности ожогов и тепловом ударе.

Если соблюдать все выше перечисленные правила, то можно этого избежать. А если это все таки произошло, вы должны знать и помнить следующее.

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой. Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн. При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочит голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Хорошего семейного вам отдыха и берегите себя!