

Памятка для родителей о безопасности детей в летний период

• Солнце хорошо, но в меру • Осторожно: тепловой и солнечный удар! • **Купание** – прекрасное закаливающее средство Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

Солнце хорошо, но в меру Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе.

Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар.

*Световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. *При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела.

*Световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках.

Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут.

* Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов.

* Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

* Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны.

*Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Осторожно: тепловой и солнечный удар! Специалисты не делают больших различий между этими состояниями.

*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.

*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.

Купание – прекрасное закаливающее средство:

- * купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет.
- * место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением.
- * прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней.
- * в воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

- * не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
- * в воде дети должны находиться в движении
- * при появлении озноба немедленно выйти из воды
- * нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

Сохранение жизни и здоровья детей - главная обязанность взрослых!

