

## Здоровье ребёнка зимой.



Для детей зима это настоящий рай - катание на санях, битвы со снежками, коньки, лыжи. Но зима - это также время, когда детям легко простудиться, заполучить кашель. Зимние инфекции невозможно полностью избежать, но, безусловно, вы можете снизить риск их возникновения.

**Подходящий наряд.** Зимой следует особенно позаботиться о надлежащей одежде ребенка. Основной ошибкой является чрезмерное укутывание малышек, и,

как следствие, перегрев. Стоит помнить о том, что перегрев организма может быть хуже, чем легкое переохлаждение. В мокрой одежде очень легко простудиться. Детей перед выходом из дома следует лучше одеть в многослойную одежду. Несколько слоев одежды лучше помогают сохранить тепло. Это происходит благодаря расположенному между слоями воздуху, что является отличным изолятором. И, кроме того, одежда ребенка легко адаптируется к сложившейся температуре.

Одежда и нижнее белье должны быть из натуральных тканей, чтобы кожа ребенка могла дышать. Куртка малыша должна защищать его от ветра и влаги (лучше, если отводит избыток пота). Нельзя забывать и про шапку, шарф и перчатки. Больше всего тепла организм теряет через открытую голову. Для малыша самое лучшее будет хлопчатобумажная одежда и шерсть. Ручки лучше согреют рукавицы. Начиная с раннего возраста стоит запастись дополнительной парой перчаток на смену.

Еще одним важным элементом одежды являются ботинки и теплые носки. Обувь должна иметь соответственно толстую изоляционную подошву. А ноги ребенка всегда находиться в оптимальной температуре. Хорошо, если будет высокая лодыжка, потому тогда она защитит от проворота или других травм. Малышам лучше выбирать обувь с удобной застежкой на липучке. После возвращения ребенка с улицы позаботьтесь о том, чтобы дать ему что-то теплое для питья (чай с малиновым соком или лимоном), а также разогреть его ноги и руки.

**Уход за кожей ребёнка.** Зимой кожа подвергается воздействию низких температур и морозному воздуху. Стоит помнить, что кожа ребенка гораздо мягче и тоньше, чем кожа взрослого человека. Перед выходом на улицу следует особенно позаботиться о лице малыша, которое больше всего подвергается обморожению. Поэтому 15-20 минут до запланированного выхода из дома рот ваших детишек следует смазать кремом, желателен с солнцезащитным фильтром. В его составе должны присутствовать пантенол (который имеет защитные свойства) и пчелиный воск. На губы ребенка также стоит нанести тонкий слой вазелина.

О коже ребенка следует заботиться и дома. Зимой кожа скрывается под слоями теплой одежды и подвергается сухости. Чтобы этого избежать, можно использовать для купания масла. Помимо увлажнения кожи снаружи помните о правильном количестве жидкости, чтобы предотвратить обезвоживание. Высокая температура и отопление в помещении способствуют высыханию слизистой оболочки горла и носа. Оптимальная температура для малышек - это 19-21 градусов по Цельсию и влажность воздуха около 40%.

### **Профилактика детского травматизма зимой.**

Каждую зиму детский травматизм увеличивается примерно на треть. Какие травмы типичны для этого времени года, и как их избежать? Санки, лыжи, коньки – самые любимые

развлечения детей зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. Здесь возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать получения травм, и усилить контроль за их соблюдением. Необходимо проверить санки, не повреждены ли они, крепление на лыжах, надежно и правильно прикреплено оно к ногам ребенка, а коньки на соответствие размера.

Именно взрослые должны проконтролировать места, где играют их дети зимой. Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок и корней деревьев. Каждый ребенок должен понимать, что катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Особенно опасно цепляться к транспортным средствам, привязывать санки друг к другу, перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

**Игра в снежки**, еще одна зимняя забава, которая может привести к повреждениям глаз, поэтому задача взрослых убедить ребенка беречься от попадания снега в лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову.

**Гололед**, довольно частое атмосферное явление зимой, является причиной множества травм и переломов. Во-первых, правильно подберите ребенку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведенной из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков. Во-вторых, научите ребенка перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги. Ноги должны быть слегка расслаблены и согнуты в коленях, корпус при этом чуть наклонен вперед. Держать руки в карманах в гололед опасно, при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь. Огромную опасность в гололед представляют ступеньки, по возможности избегайте их, если это невозможно, то ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

Объясните ребенку, что внимание и осторожность - это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололед.

Еще одна распространенная зимняя травма – **обморожение**. Повреждение тканей под действием холода может наступить не только при низких температурах воздуха, но и при температуре выше нуля, особенно во время обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде, тесной обуви. Обморожению подвергаются чаще всего пальцы рук и ног, щеки, нос, уши.

Обморожения чаще всего наступают незаметно, без боли, поэтому необходимо обращать внимание на цвет румянца у ребенка (нормальный румянец – нежно-розового цвета, если он стал неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами - это обморожение), проверять чувствительность кожи лица, постоянно шевелить пальцами рук и ног.

Зимой к списку травм добавляется еще и риск «приклеиться». Постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что в мороз нельзя лизать языком и притрагиваться мокрыми руками к железным конструкциям, можно «приклеиться». Напомните, что не стоит проводить эксперименты.

Если ваш ребенок увлекается зимними видами спорта, позаботьтесь не только о его спортивной экипировке, но и о защите: наколенниках, налокотниках, защиты для позвоночника, они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

Зимой возрастает число дорожно-транспортных травм. Часто ребенок видит, что машина приближается, но надеется проскочить, но на скользкой дороге водитель не успевает затормозить, поскольку увеличивается тормозной путь автомобиля. Пересекать проезжую часть дороги необходимо исключительно по пешеходному переходу ни в коем случае не перебегать, следует быть предельно внимательными. Обязательно соблюдать правила дорожного движения.