

▼ ПРО ЗДОРОВЬЕ

PROЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ЛЕТОМ



Впереди нас ждут еще два летних месяца, наполненных солнечными днями, теплом, радостью и множеством положительных эмоций. О том, как провести это время с пользой для детского здоровья рассказала главный внештатный педиатр Департамента здравоохранения Владимирской области Ольга Ильина.

Лето - это прекрасная пора, когда каждый день несет за собой массу удовольствий: целых три месяца можно купаться, кататься на самокатах и велосипедах, ходить босиком по траве, есть свежие фрукты, валяться на солнышке или отдохнуть в тени. Ольга Алексеевна уверена, что это еще и лучшее время для укрепления иммунитета и получения заряда здоровья и энергии на весь год. А чтобы летние капризы прошли еще и с пользой, необходимо соблюдать несколько простых правил:

1. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Солнечные лучи улучшают работу головного мозга, желудочно-кишечной и нервной систем, обменных процессов в организме, да и общее самочувствие в це-

лом. Кроме того, происходит стимуляция выработки витамина D.

Однако необходимо помнить, что безопасное время пребывания на солнце - до 11 и после 17 часов. В остальное время лучше гулять в тени. И не стоит пренебрегать ношением головного убора, а также использованием солнцезащитного крема. Выбирая одежду для детей, обратите внимание на светлые тона и натуральные ткани.

2. Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Закаивание – это комплекс мероприятий, направленных на укрепление защитных сил организма, а также на повышение адаптации к условиям внешней среды. Водные процедуры, хождение босиком, воздушные ванны являются хоро-



Фото: ИД «Провинция»

шим способом закаливания.

Начинают закаивание воздухом с самого раннего возраста: при пеленании, перед купанием по несколько минут, а также дневной сон на воздухе и контрастные воздушные ванны с разницей температур между помещениями 5–8 градусов.

Закаивание солнцем показано с трёхлетнего возраста. Лучшим является время с 10 до 11 часов. Солнечная ванна должна начинаться не ранее, чем через 1,5 часа после еды и заканчиваться не позднее, чем за 30 минут до приема пищи. Рекомендуется проводить солнечные ванны за спокойными играми. Избе-

гайте перегревания, обязательно ношение головных уборов. Детям до трех лет эту процедуру лучше проводить в тени деревьев.

3. Делаем природные ингаляции.

Кроме водных и солнечных процедур укрепить здоровье ребенка в летний период помогут природные ингаляции: чаще гуляйте с ребенком на природе, особенно в лиственных и хвойных лесах. Малыш будет дышать чистым воздухом, который богат полезными веществами, а они в свою очередь насыщают организм, укрепляют иммунную систему, помогают легче переносить переутомления.

В летний период, как и в любое другое время года,

4. Витаминизируемся!

Лето - это сезон свежих овощей и фруктов. Очень важно его не пропустить и насладиться дарами природы. Именно сезонные фрукты, овощи и ягоды, выросшие там, где мы живем, служат идеальным, легко усваиваемым источником энергии, витаминов и отличным «заделом» на долгую зиму.

Однако учитываем, что тепло способствует размножению бактерий. Поэтому храним продукты в холодильнике, а перед употреблением овощи и фрукты обязательно моем под проточной водой.

5. Двигаемся больше!

Физическая нагрузка на свежем воздухе - отличный способ психологической разгрузки после долгого учебного года. Катайтесь на велосипедах, прогуливайтесь по лесу, да и просто больше двигайтесь и дышите свежим воздухом! Помните про питьевой режим. Бутылированная негазированная или кипячёная вода должна быть всегда с собой. А вот сладкие напитки, такие как газировка, магазинные соки пить не рекомендуется, так как возрастает риск развития проблем с пищеварением и развитие кариеса.

6. Не забываем про режим!

Хорошего летнего отдыха!

важно соблюдать режим дня. Это способствует формированию физического и психического здоровья ребенка. Режим дня включает в себя правила питания, физической активности, занятий, сна. К примеру, поздний отход ко сну и поздний подъем ухудшает самочувствие и негативно влияет на состояние здоровья в целом. Следует избегать недосыпа, а также слишком продолжительного сна. Не забывайте следить за тем, что и когда ест ваш ребенок: прием пищи быть не реже четырех раз в день, питание должно быть сбалансированным.

7. Летняя аптечка под рукой!

Летняя пора – это время назойливых насекомых и ободранных коленок. На этот случай домашняя аптечка должна быть всегда под рукой. Укомплектуйте ее самим необходимым: жаропонижающими и обезболивающими препаратами, средством против ожогов, сосудосуживающими каплями, йодом, зеленкой, перекисью водорода, кремом с декспангенолом (витамином B5), антигистаминными препаратами, а также перевязочными средствами и лейкопластырем.

Хорошего летнего отдыха!

▲ ГБУЗ ОФО «ОЦОЗ и МП»

