

## Консультация для родителей «Профилактика простудных заболеваний у детей в осенний период»

В осенний период дети часто болеют простудными заболеваниями. Это связано с тем, что организм ребенка еще не полностью окреп и не готов к резким изменениям погоды и климата. Поэтому очень важно проводить профилактику простудных заболеваний.

1. Соблюдайте режим дня ребенка. Он должен спать достаточное количество времени и питаться правильно.
2. Следите за гигиеной ребенка. Регулярно мойте руки, умывайте лицо и шею.
3. Проводите влажную уборку в доме, чтобы уменьшить количество пыли и микробов.
4. Не забывайте о витаминах. Давайте ребенку фрукты и овощи, которые содержат витамины А, С и Е.
5. Если ребенок все же заболел, то не занимайтесь самолечением. Обратитесь к врачу.
6. Не посещайте места массового скопления людей в период эпидемии.
7. Старайтесь избегать контактов с больными людьми.
8. Одевайте ребенка по погоде. Не кутайте его и не оставляйте на солнце.
9. Проветривайте помещение, где находится ребенок.
10. Не забывайте про закаливание. Начните с простых процедур, таких как обтирание мокрым полотенцем или обливание ног прохладной водой. Правда, начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья малыша. Эффект закаливания создается благодаря разнице температур. Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания

Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде. Следуя этим простым советам, вы сможете защитить своего ребенка от простудных заболеваний в осенний период.

