

## Консультация для родителей.

### «Осторожно солнце»

Воспитатель: Миронова Л.П.

С наступлением лета мы все хотим как можно быстрее оказаться на солнышке и конечно наши дети не исключение! Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Каждая заботливая мама должна особенно максимально подойти к этому вопросу, чтобы избежать таких неприятностей, как тепловой и солнечный удары. Солнце жизненно важно. Оно стимулирует кровообращение, предаёт хорошее настроение и стимулирует образование витамина D в нашем организме, утилизирует кальций в нашем питании и важно для обмена костных веществ. Солнце также отвечает за загар нашей кожи, который является защитной реакцией на вредное излучение. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, атак же водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Но солнце может стать не только другом вашего ребёнка, но и злейшим врагом. Слишком долгая инсоляция ослабляет иммунную систему и мобилизуют свободные радикалы, которые разрушают кожную ткань и вызывают рак кожи. Особенно опасным солнце может быть для маленьких детей, потому что их кожа лишь на десятую часть толще кожи взрослого человека. Эксперты предупреждают: время собственной защиты (то есть время, на протяжении которого кожа ребёнка может сама себя защищать, без образования солнечных ожогов) составляет лишь 2-7 минут, а спустя 5-10 минут, в зависимости от возраста ребёнка, появляется уже солнечный ожог. Солнечный ожог у детей – это сразу же тяжёлый ожёг, на который у них может появиться даже такая реакция как температура. Кроме того, солнечные ожоги в детстве значительно увеличивают риск позже заболеть раком кожи!

Маленьких детей никогда не следует подвергать прямой солнечной реакции! На солнце дети должны носить легкий головной убор с полями который защищал бы глаза и лицо, и рубашки для защиты верхней части туловища. Старайтесь по возможности оберегать детей от прямых солнечных лучей.

