## 幼儿冬季保健注意事项

冬季，对于每个家庭来说都是一个“挑战”，毕竟孩子的抵抗力较弱，容易感染各种疾病，家长们可以根据以下几个方面的温馨提示，做好孩子的日常护理，让孩子健康、愉快的度过冬天。

**饮食护理**

1. 孩子脾胃稚嫩，冬季在保证一日三餐正常进食的情况下，少吃油腻、不好消化的油煎食品。

2.孩子饮食以蔬菜为主，适量添加肉食，避免孩子肺热不能排出，出现发热咳嗽等症状。

3.冬季应多吃富含维生素的食物，且以时令蔬菜为主，有效增强身体免疫力。

4.及时补水份，冬季气候干燥，加上室内暖气，孩子容易发生口干、鼻干和咽干等缺水症状。

**日常护理**

1.及时给孩子增添衣服，不可再追求“秋冻”，孩子穿的衣服一般比成人多一件即可。

2.长期搁置不穿的衣服极有可能会让孩子发生皮肤过敏、红肿、发痒等症状，建议将冬季衣服拿出后先进行洗涤、晾晒，以消除过敏因素。

3.冬季寒冷干燥，孩子皮肤易干裂发痒，洗完脸后要及时为孩子面部、手部涂抹润肤霜，这样能有效滋润、适度锁水，缓解干燥状况。

4.冬天孩子起床后会感觉喉咙干，容易咳嗽，在排除患病等原因之后，很可能是室内的湿度比较低引起的。因此，冬季需要对室内进行适当加湿。

**雾霾防护**

许多地区雾霾天气频繁来袭，雾霾对于呼吸系统尚未完善的孩子来说，更易引发各种呼吸道疾病。因此家长们要帮助孩子做好打响防御战的准备。

1.出现雾霾天气时，家长应让孩子尽量待在室内，紧闭门窗。如果外出，则需尽量减少室外活动的时间或强度，并为孩子佩戴合格的口罩，防止有毒细颗粒经口鼻侵入肺部，接触雾霾归来后应立即清洗，减少有毒颗粒对机体的附着。

2.鼻腔的护理，雾霾天气中的细菌、过敏原等有害物质含量高，容易诱发或加重哮喘、鼻炎、咽喉炎等疾病。外出回家后，做好口鼻护理，用棉签蘸点自来水或生理盐水清洗鼻腔。

3.适量补充维生素D，由于雾天日照减少，儿童紫外线照射不足，体内维生素D生成不足，对钙的吸收大大减少，严重的会引起婴儿佝偻病、儿童生长减慢。

4.雾霾天气的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物，多饮水，多吃新鲜蔬菜和水果，这样不仅可补充各种维生素和无机盐，还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。常吃银耳、胡萝卜等食材都有不错的抗粉尘功效。

5.房间内地面及家具要及时用湿抹布、墩布擦拭干净，以免被吸入呼吸道。地面可适当洒一些清水，使漂浮的粉尘易于沉淀和吸附在地面。

**疾病预防**

1.在冬季天气晴朗的前提下，请保证每天早晚开窗通风两次，每次30分钟左右。保证室内的空气流通，减少空气中细菌的增生。

2.孩子的抵抗力是在体育锻炼过程中逐渐提高的，孩子在户外运动时，身体会经常受到寒冷的刺激，可以增强他们的身体对感冒、气管炎等冬季多发常见疾病的抵抗力。

3.运动时要注意孩子不宜穿得太厚、太臃肿，以免妨碍身体的运动，加重身体的负担，乃至出汗太多，反而招致感冒。

4.教会孩子不要用嘴呼吸，而应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，以减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激，避免冷空气刺激引起上呼吸道炎症。

5.流感是冬季流行的常见病之一。少带孩子去人多拥挤的公共场所和病人集中的地方诊病。经常用冷水洗手洗脸，增加耐寒能力。或根据医生建议为孩子注射流感疫苗是预防流感的最有效措施。

6.冻疮发生于冬季，寒冷的季节勿让孩子在户外玩耍时间过长，也不要玩久坐不动的游戏。经常按摩手、脚、面部、耳朵。

7.冬季腹泻也是孩子冬季常见的疾病，一般是因为感染轮状病毒而引起的，主要通过消化道和呼吸道感染而致病。因此手部卫生非常重要，饭前便后要及时提示孩子认真洗手。

8.小儿肺炎是小儿最常见的一种呼吸系统疾病，是由不同病原体或其他因素所致的肺部炎症。在肺炎高发季节不到人流集中的公共场所活动。父母感冒时应尽可能少接触年幼子女，接触时应戴口罩，避免感染。

9.为了切实保护全园儿童的身体健康，有效控制疾病传播，孩子患病时请您第一时间和班级老师进行沟通。