

Консультация для родителей «Лето: прекрасное и опасное. Лето и безопасность наших детей!»

Лето, прекрасное время года. Теплые деньки приносят много радости детям. Они больше гуляют на улице, бегают, играют в подвижные игры. Но родителям нужно быть очень внимательными, ведь в этот период ребенка может подстерегать множество опасностей.

С наступлением жарких летних деньков все спешат проводить больше времени на свежем воздухе. Солнце благотворно влияет на детский организм, но оно может стать не только другом вашего ребенка, но и злейшим врагом.

Правила нахождения детей на солнце

1. Выбор одежды

Одежда ребенка должна быть легкой, не стесняющей движения, из натуральных тканей (хлопчатобумажной или льняной). Если вы планируете длительные прогулки не забудьте взять с собой одежду с длинным рукавом, чтобы защитить малыша от солнечных лучей.

2. Головной убор

Летом в солнечные дни обязательно одевайте ребенку головной убор. Это может быть легкая панамка или косынка из хлопка, подойдет и соломенная шляпка. Главное, чтобы кожа головы свободно дышала.

3. Следите за временем пребывания ребенка на солнце

Лучшее время для солнечных ванн с 8.00 до 11.00 и после 16.00 вечера. Время пребывания на солнце постепенно наращивайте. Начинайте с 5 минут, ежедневно увеличивайте длительность солнечных процедур на 3 минуты, доведите до 30 минут в день.

Противопоказанием к принятию солнечных ванн врачи считают температуру воздуха **выше 30 градусов**.

4. Питьевой режим

Очень важно следить за питьевым режимом ребенка. Чаще предлагайте попить малышу. Лучше всего кипяченую или бутилированную воду без газа. Можно предложить несладкий отвар шиповника, компот, но любое питье должно быть обязательно теплым.

Дневная норма питьевой воды для ребенка от 3 до 7 лет составляет примерно 1,2-1,7 литров.

5. Солнцезащитная косметика

Используйте специальную детскую косметику для защиты кожи от вредных ультрафиолетовых лучей. Чтобы солнцезащитные средства действительно работали, внимательно изучите инструкцию.

В летний период в домашних условиях родителям целесообразно проводить закаливающие процедуры – босо хождение, водные и воздушные ванны. Конечно, во время летнего отдыха будет много фотографий, которые вы принесете для оформления выставки «Лето – 2016». Но, Вам родители нужно быть очень внимательными, ведь в этот период ребенка может подстерегать множество опасностей.

Самое распространенное это перегрев ребенка на солнце. При перегреве может подняться температура, иногда до 40 и выше. Прекращается потто-выделение, происходит обезвоживание организма.

Опасными симптомами может быть тошнота, головокружение, слабость, головная боль, покраснение лица, учащенное сердцебиение. Все дети перегрев переносят по-разному, одни более легко, другие выносливые.

Родители должны знать, как оказать первую помощь ребенку при перегреве.

1. Поместить ребенка в прохладное место, дать попить прохладной (не ледяной) воды.

2. Положить ребенка в горизонтальное положение. Очень важно охладить тело ребенка, но не нельзя допускать резкой смены температуры (обливать водой). Можно обтирать тело ребенка тканью смоченной обычной водой. Не допускать обезвоживания организма ребенка. Если состояние не улучшилось, вызывайте скорую помощь или обратитесь к врачу за помощью.

Следующие рекомендации, чтобы избежать перегрева ребенка.

1. Не гуляйте с ребенком на улице, если температура выше 30 градусов
2. Не гуляйте с ребенком без головного убора.
3. Давать больше пить.
4. Одевайте ребенку свободную, легкую одежду светлого цвета. Не одевайте, одежду из искусственного, синтетического материала.
5. В машине открывайте окна, если не пользуетесь кондиционером.
6. Не оставляйте ребенка без присмотра.
7. В жаркое время можно находиться до 10 часов утра, а после с 16-00 днем.

Помните: тепловой удар может нанести серьезный вред здоровью вашего ребенка. Соблюдайте эти несложные правила и больше времени уделяйте своему ребенку.

Приятного и безопасного вам отдыха.