



Осторожно солнце!

Вот и наступило долгожданное лето.

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред.

Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

Солнечные лучи в большом количестве опасны для детской кожи. Из - за того, что кожа ребенка более нежная, она подвержена воздействию ультрафиолетового облучения и быстрее обгорает на солнце. Ведь функции терморегуляции, проницаемости и защиты кожных покровов развиваются у детей только к двум годам. Чтобы ваш малыш комфортно чувствовал себя в солнечный жаркий день, соблюдайте режим пребывания на солнце: не разрешайте загорать ребенку под открытыми солнечными

2015 г.

Воспитатель: Сабодашова Н. В.

лучами; для загара используйте кружевную тень; находитесь с ребенком на солнце в утренние и вечерние часы (на открытом солнце во время купания от 5 до 15 минут), 30 - 60 минут – в кружевной тени; надевайте на ребенка хлопчатобумажную одежду светлых тонов.

Не забывайте о головном уборе (широкополой шляпе, панаме), зонтике, а также солнцезащитных очках, купленных в салонах оптики.

Особенно закрывайте участки с пигментными пятнами и родинками; наносите на кожу малыша солнцезащитные средства каждые два часа.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие.

Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

