

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижевартовска детский сад №29 «Елочка»

Консультация «10 секретов, чтобы ребенок не болел в детском саду»



Составитель: Адылшина Алиса Юрьевна

Секрет 1

Одевайте ребёнка в группу полегче.

К сожалению, в группах может быть очень жарко летом (потому что в садах нет кондиционеров), и зимой, потому что в нашей стране принято включать отопление на полную катушку, и при этом бояться лишней раз проветрить. В итоге мы получаем тропическую жару в группах даже в холодное время года.

Если вспотевший малыш оденется, и выйдет на прогулку на улицу, простуда не за горами.

Поэтому футболки и шортиков более чем достаточно для ребёнка, находящегося в помещении. Колготки и толстовки с длинными рукавами уже будут лишними, если в помещении выше 18 градусов.

Секрет 2

Одевайте ребёнка на улицу по погоде, не допуская перегрева и потливости.

Именно потливость (а не переохлаждение) – главная причина простуд.

Дети постоянно двигаются, особенно на прогулках. В таких условиях замёрзнуть практически нереально. А вот вспотеть – проще простого.

Для вспотевшего ребёнка опасен любой ветерок, сквозняк и даже просто прохладная комната.

Если сомневаетесь в лишней кофточке, не надевайте её. Если сомневаетесь между тем, что теплее, и тем, что полегче, одевайте полегче. Даже если не угадаете, и погода будет прохладной, ребёнок всё компенсирует движением. Двигущийся малыш не может замёрзнуть в принципе.

Секрет 3

Научите малыша правильно мыть руки с мылом. Удивлены? А между тем, большинство взрослых делает эту простую (казалось бы) процедуру, неправильно!

В условиях большого количества детей воспитателю нереально проследить за каждым. В итоге малыш играет с другими детками (в том числе с теми, кто кашляет, чихает и сопливит), трогает их игрушки, и, едва сполоснув ручки, садится обедать. Надо ли объяснять, куда денутся все микробы и вирусы? Правильное мытьё рук выглядит так:

Мочим руки водой.

После этого намыливаем, и (внимание!) мылим и трём в течение 20 секунд (попробуйте посчитать про себя)! Это обязательное условие, при котором мыло успеет подействовать и сделать ручки действительно чистыми. При этом трём не только ладошки, а тыльную сторону рук – тоже, и между пальчиками, и под ногтями.

Тщательно смываем мыло, вытираем ручки насухо личным полотенцем или бумажным.

После возвращения домой из детского сада полезно не только хорошо вымыть руки с мылом, но и умыться лицом.

Секрет 4

Уточните у воспитателя, регулярно ли проветривается группа.

Свежий воздух – главный враг бактерий и вирусов.

Хорошее проветривание намного более эффективно с этой точки зрения, чем кварцевые лампы и тому подобные приборы.

Секрет 5

Настоятельно попросите воспитателя проследить за тем, чтобы ребёнка не заставляли есть, если он не хочет или не голоден.

К сожалению, даже в наше время в детских садах встречаются сотрудники, которые (из лучших побуждений, конечно), считают своим долгом заставить ребёнка съесть максимум еды. Как это не хочешь? Нет, ешь всё, не встанешь из-за стола, пока тарелка не будет чистой.

Помимо психологических травм, такие действия могут нанести вред и физическому здоровью. Когда малыш ест через силу, то перегружает одни органы (желудок, печень), и из-за этого не могут нормально работать другие системы организма (в том числе иммунитет, нейтрализующий разную заразу).

Секрет 6

Вакцинация – самый эффективный способ защиты от инфекций. Убедитесь, что у малыша стоят все прививки, предусмотренные национальным календарём.

По возможности, поставьте дополнительные платные прививки: от менингококковой инфекции, от ветряной оспы.

Вакцинация от пневмококковой инфекции, от менингококковой инфекции и гемофильной палочки значительно снижает риск бактериальных осложнений (гнойные отиты, гаймориты, воспаления лёгких) после ОРВИ и облегчает протекание заболеваний.

И, разумеется, ежегодно прививайте малыша от гриппа. Это не гарантирует вам защиту от обычных ОРВИ (а именно ими кроха будет болеть чаще всего), но таким опасным (из-за осложнений) вирусом, как грипп, малыш не заболеет, или перенесёт его легко.

Секрет 7

Позволяйте ребёнку брать с собой в детский сад только те игрушки, которые вы сможете вымыть с мылом, когда малыш вернётся. И не забывайте это делать, прежде чем разрешать крохе проносить игрушку в комнату и играть с ней.

На игрушке, как и на одежде, могли остаться грязь, микробы, вирусы, слюны и сопля чужих деток.

Плюшевый мишка, которого «водили» в садик, в идеале, должен отправиться в стирку.

Секрет 8

Приходя домой из детского сада, меняйте ребёнку одежду на домашнюю. На садиковой футболке, вполне возможно, домой «приехали» частички вирусов, следы кашля, соплей других детей и т.д. Лучше всего одежду отправить сразу в стирку.

Секрет 9

Не верьте в средневековые сказки и не пользуйтесь сомнительными препаратами!

Чеснок и лук, разложенные в помещении, совершенно не помогают борьбе с вирусами, а только устраивают вонь и смрад, которыми невозможно дышать. Если хочется очистить воздух, эффективней всего – проветривание помещения.

Детей на время проветривания можно вывести в другую комнату, или на прогулку.

Оксалиновая мазь не только не защищает от вирусов, но, наоборот, увеличивает риск заразиться, потому что покрывает жиром слизистую и склеивает специальные реснички – орган местного иммунитета.

В результате местный иммунитет не работает, и вирус благополучно пробирается внутрь организма.

Всевозможные «горошинки для иммунитета», капельки и таблеточки, которые продаются в аптеках без рецепта и якобы повышают иммунитет, являются средствами с недоказанной эффективностью и не способны защищать от ОРВИ.

Секрет 10

И напоследок главный секрет. После того, как мы стали это делать, частота заболеваний в детском саду сократилась раза в 3-4. Речь пойдёт о промывании носа ребёнку до и после садика. Что это значит и как делается. Утром во время умывания берём спрей с солевым раствором (Аква Марис, АкваЛор, Аква Море и др.) пшикаем малышу в каждую ноздрю по 2-3 пшика и высмаркиваем его. Это позволяет удалить сопельки и корочки, насохшие за ночь, увлажнить слизистую и подготовить её к активной защите от вирусов. Повторяем процедуру вечером сразу после детского сада. Это позволит удалить вирусы, попавшие в нос за день и там осевшие, и (во многих случаях) предотвратит заболевание.