



ОСТОРОЖНО - СОЛНЦЕ! ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Солнце жизненно важно.

Воздействие на организм солнечными (ультрафиолетовыми) лучами — один из способов закаливания.

Под влиянием солнца повышается тонус центральной нервной системы, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшаются барьерная функция кожи, обмен веществ и состав крови, укрепляются система кровообращения и иммунитет, увеличивается образование витамина D, играющего важную роль в поддержании в здоровом состоянии костей и зубов. Солнце также отвечает за загар нашей кожи, который является защитной реакцией на вредное излучение.

От солнца нужно защищать голову, кожа которой очень чувствительная, одевая легкую хлопчатобумажную панаму, шляпу с широкими полями или кепку с длинными краями, защищающими шею. Верхнюю часть туловища следует прикрывать легкой рубашкой с длинными рукавами или футболкой, ноги – длинными брюками.

Перегрев организма у детей иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

Это – головокружение, слабость, головная боль. У детей часто отмечается расстройство кишечника.

В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких случаях нужно срочно вызвать врача. А до его прихода нужно оказать ребенку первую медицинскую помощь.

Первая помощь при тепловом ударе:

Перенесите ребёнка в прохладное место, где есть доступ свежего воздуха

Уложите его, несколько приподняв ноги с помощью валика из одежды, подложенного под колени, разденьте или расстегните на нем одежду.

На голову положите смоченное полотенце или пузырь со льдом.

Можно дать ребенку крепкий холодный чай или слегка подсоленную холодную воду.

При солнечном ударе, помимо перегрева тела, может быть и ожог- следствие воздействия солнечных лучей на кожу.

Первая помощь при солнечном ударе такая же, как при тепловом. Но если есть ожог (покраснение и отек кожи, боль и жжение, усиливающееся при прикосновении), смажьте это место вазелином или любым растительным маслом. В течение трех-четырех дней воздержитесь от пребывания на солнце.

При купании необходимо соблюдать правила:

Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды

В воде дети должны находиться в движении

При появлении озноба немедленно выйти из воды

Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.

мин, пока не появится ровный загар.

Не надо чтобы ребенок загорал лежа, пусть он играет, двигается.

Систематическое проведение закаливающих процедур требует некоторого терпения, но зато поможет воспитать Вашего ребенка здоровым и выносливым!