

«Солнце хорошо, но в меру»



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.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут.

Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой. 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.

Осторожно «Яркое солнце».

1. Солнце опасно в период времени с 11-15 часов, в это время лучше поиграть с малышом в тени.
2. Обязательно наличие головного убора, одежду подбирать легкую, светлую спасающую от перегрева ребенка.
3. На открытые участки кожи наносите защитный крем.
4. Чередуйте время пребывания на солнце с пребыванием в тени.
5. Соблюдайте питьевой режим, воду возьмите с собой, чтобы не бегать и не искать.
6. Избегайте прогулок в самое жаркое и солнечное время суток.
7. Не выпускайте ребенка из виду, спрашивайте о том, как он себя чувствует.

Первые признаки перенагревания - покраснение лица, потливость. В таком случае ребенка уводят в тень, умывают прохладной водой, дают пить, обеспечивают спокойную игру. Тяжелым последствием перенагревания является тепловой и солнечный удар. Тепловой удар сопровождается потливостью, покраснением кожи, сухостью слизистых, одышкой. Дети жалуются на головную боль, становятся вялыми, поднимается температура, возможна рвота, через несколько часов - понос. Ребенка надо умыть прохладной водой, уложить в постель, назначить разгрузочную диету, обильное питье. Обычно через сутки состояние ребенка нормализуется.

При солнечном ударе клиническая картина развивается через 6-8 часов после облучения. Ребенок бледнеет, становится раздражительным, капризным. Появляются озноб, головная боль, повышается температура, теряется аппетит; возможны тошнота, рвота, расстройство кишечника - желудочно-кишечного тракта. Такой ребенок нуждается в постельном режиме, обильном питье, разгрузочной диете.

