



Осенние простудные заболевания

Профилактика осенних заболеваний у детей.

Осеннюю дети часто болеют. Почему?

Во-первых, организм ребенка, после теплого лета, медленно адаптируется к осенней прохладе. В квартирах, детских садах еще не включено отопление. Сырость! Окна закрыты и циркуляция воздуха не происходит. Увеличивается содержание болезнетворной микрофлоры в пространстве.

Во-вторых, уменьшается световой день, и защитные силы организма снижаются.

В-третьих, многие малыши начинают посещать детский сад, происходит адаптация к новым условиям, а это стресс для ребенка, который снижает иммунитет.

Чтобы снизить риск простудных заболеваний, нужно создать детям максимально комфортные условия:

Сон - 8-10 часов.

Регулярное проветривание помещений.

Правильное питание. Больше овощей и фруктов.

Одевать ребенка, ориентируясь на погодные условия.

Тогда ребенок легко перенесет осень и сможет насладиться красотой этого времени года.