幼儿春季保健常识

春季天气多变，又是疾病的多发季节，幼儿正处于生长发育时期，身体各器官发育尚不完善，当春季气温变化无常时，就容易引发各种疾病。幼儿园应针对季节变化，全面掌握幼儿园春季保健常识，并作好预防工作，防病于未然。

一、幼儿园春季保育知识

1、经常锻炼，增强幼儿体质。

让幼儿得到足够的日光照射，充分呼吸新鲜空气，幼儿园为幼儿安排了多样化的体育锻炼项目，以提高幼儿自身的抵抗力。家长应充分利用双休日和平时饭后散步时间，进行幼儿乐于接受的亲子游戏活动，循序渐进地加大幼儿的运动量。春季气候变化无常，及时为幼儿增减衣服，避免幼儿受凉，同时还要保证幼儿有足够的睡眠时间。

2、合理营养，科学安排膳食。

幼儿正处在长身体的关键阶段，营养全面，膳食搭配得当，能增强其身体的免疫力。一方面，应为幼儿准备多样化的，色香味全的营养食谱，力求营养均衡，保证幼儿获得足够的

蛋白质和维生素，满足幼儿的生长需要。另一方面,家长在家中也应为孩子提供合理的，营养的正餐，鼓励幼儿多喝水，多吃新鲜水果和蔬菜等，以增强幼儿的抵抗力，减少患病的机率。

3、家园配合，培养良好习惯。

培养幼儿良好的卫生习惯，如勤洗手，不乱摸鼻子和眼睛，不随地吐痰等，要教会幼儿正确的擦拭鼻涕的方法，建议家长早晚用冷水为幼儿洗脸洗鼻，以增强幼儿鼻黏膜对冷空气的适应能力。冷水洗脸最好是在夏天或春天天气渐暖时开始进行，一旦开始，便要坚持，即使冬天也不要间断，室内要经常开窗通风，保持房间的湿度。幼儿床单被褥勤洗勤晒。此外，在打扫卫生时，应尽量避免尘土飞扬，尤其要避免让幼儿被动吸烟。

4、悉心保育，防患未然。

春光明媚的日子，幼儿户外活动时间相对较长，穿得较多极易出汗，一旦活动结束，就容易着凉，体质较弱的孩子常常会感冒。所以，户外活动前，要给穿得多的孩子脱减1-2件衣服并帮他们把衣裤塞好，以免肚子受凉，待活动完毕后及时为他们穿上衣服。幼儿开始活动前提醒他们喝水，这样，既可避免因出汗而导致的失水状态，又能防止因口渴而诱发的咽喉炎等。