**夏季幼儿保健知识**

随着盛夏的来临，如何让幼儿健康度夏是家长、老师们最关心的话题，那么幼儿怎样才能安全度过盛夏呢？

一、日常生活篇

夏季到了，天气变化多端，气温随着升高，就容易使病毒和细菌大量繁殖，是传染病的多发季节，为了能保证幼儿的健康，请家长仔细阅读并注意以下几方面保健知识。

1、家园配合，培养良好习惯

要注意培养孩子良好的卫生习惯，防止病从口入。饭前便后要用流动水和肥皂洗手，不乱摸鼻子和眼睛，要教会幼儿正确的擦拭鼻涕的方法。

教育幼儿不乱扔果皮、纸屑、不随地吐痰、爱护公共财产，培养幼儿爱清洁、讲卫生的良好习惯。

2、穿衣要舒适透气

最好选择宜吸汗、宽松、透气的衣服，纯棉制品最合适；穿浅色衣服会让孩子觉得更凉快；家长可以在书包里多放两套衣服和几条隔汗巾，方便老师在幼儿园根据天气变化随时为孩子更换，衣服尽量宽松、透气、吸汗。

室内公共场所温度过低时，可适当增加衣物，在傍晚散步或者野外行走时，尽量给孩子穿薄款长裤，防止蚊虫叮咬。

3、注意饮食卫生

家长应注意幼儿的饮食卫生安全，教育幼儿不带零食入园，不吃冷饮，更不能在游动摊点给幼儿买零食吃。夏季最好给孩子多吃新鲜的瓜果蔬菜，少吃油炸食品、冷饮和甜食等。

天气热，细菌、真菌繁殖加快，食物较容易变质，应预防食物中毒，不宜吃剩菜剩饭。

4、经常锻炼，增强幼儿体质

每天12:00-14:00，阳光最充足的时候，尽量不要让孩子在烈日下外出运动；在孩子们平时进行户外活动的时候，一定要注意尽量选择阴凉的场所开展活动，并及时补充水分，防止中暑；孩子浑身大汗时，不宜立即用冷水洗澡。

周末白天带孩子出门，请做好防晒工作，给孩子戴上太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞等；长时间在外时，家长还需要备好防暑药品：如藿香正气水、仁丹等。

夏季幼儿游泳必须在成年人的陪同与监护下方可进行，必须去配置有符合资格救生员的规范游泳场所。幼儿独自戏水时家长必须时刻看护，慎防溺水。

5、合理营养，科学安排幼儿膳食

为幼儿准备多样化的营养均衡饮食，小心冷饮，幼儿贪食冷饮会对娇嫩的胃肠有不好的影响，父母应注意让幼儿吃冷饮要适量，特别是不要在饭前吃冷饮，以免引起小儿消化紊乱和营养失调。

幼儿吃冷饮时，不要大口大口地嚼着吃，以免对牙齿直接刺激，引起牙痛和影响牙的发育。另外，幼儿吃冷饮过多容易导致体重猛增，影响生长发育。

6、注意保持幼儿生活作息时间规律、充足睡眠

适当增加孩子的午休，保证充足的睡眠时间，以免精力不济，抵抗力下降。再热的天气也最好不要让幼儿裸睡，这样容易引起以肚脐周围为主的肚子阵发性疼痛，并发生腹泻。

7.空调不宜调得过低，控制在27～28度，比室外低5～6摄氏度为宜。可用电扇代替空调，应放得离孩子远些。在保证室内通风和湿度的同时，为孩子在一天中较凉快的时间段安排适当的运动，以增强机体的抵抗力和适应能力。