

1、保证幼儿房间的卫生与相对的湿度。

2、要注意卫生，保湿。要保证房间的卫生，雾霾天气下卫生很重要，否则极易引发呼吸道疾病，清理卫生不给病菌以滋生之地;其次要保湿，保证房间相对的湿度，让漂浮的粉尘易于沉淀和吸附在地面，尽量使用湿的抹布擦拭干净灰尘，以免被吸入呼吸道。

　　1、补钙、补维D，多吃豆腐、雪梨。鱼和豆腐都是人们日常喜欢的食物，鱼是“密集型”营养物，豆腐食药兼备，益气、补虚，钙含量也相当高。鱼中丰富的维生素D具有一定的生物活性，可将人体对钙的吸收率提高20多倍。雪梨炖百合能够达到润肺抗病毒的效果，雾天可以多食。

　　2、平时多饮水、清淡饮食、多进食新鲜的蔬菜水果，坚强锻炼，增强免疫力。

3、宜选择清淡易消化且富含维生素的食物，多饮水，多吃新鲜的蔬菜和水果。

三、注意卫生清洁

近日，全国各地又出现了雾霾天，加上天气转凉，非常容易造成孩子患上呼吸道常见疾病。为保证幼儿身体健康，请家长们与我们一起做好以下防护工作：

1. 注意环境变化

　1、雾霾天气下不主张早晚开窗通风，最好等太阳出来再通风。

　2、幼儿来园、离园的路上尽量带口罩，防止粉尘颗粒进入体内。

　3、幼儿要减少户外活动。早晨空气质量特别差，户外活动要等能见度高的时段进行。

　4、雾霾天气尽量减少去人多地方，人多的地方空气流通差易造成呼吸系统疾病交叉感染。

　5、尽量远离马路。上下班高峰期和晚上大型汽车进入市区这些时间段，污染物浓度最高。

二、注意营养补充