上幼儿园，对于孩子来说，算是他们人生中的第一个坎，因为在上幼儿园初期阶段他们有许多的东西要去适应，有的孩子表现的就会非常的好，到了幼儿园能很快的适应园内的生活环境，并与小朋友很好的相处，但也有孩子会经历一段病痛的折磨，而这个时期长短也不一样，并且是反反复复的，那么孩子上了幼儿园后为什么就容易生病了，是什么原因造成的，又要如何来减缓这个情况的出现呢?

　　孩子对于家庭及周边的生活环境在身体和心理里都已经有了适应，突然换了一个生活氛围，陌生环境，陌生的人，都会让孩子的精神和心理极度紧张与恐惧，这就会扰乱了孩子身体内的那个平衡钟，孩子的心情会受到极大的波动，并且这时孩子的免疫系统发育的也未成熟，抵抗力下降就容易生病。同时园内孩子多，病毒、细菌也会增多，所以生病就不可避免的发生了。

　　除了以上的原因造成生病外，还有一些因素也是造成生病的原因：

　　1、偏食、不爱吃蔬菜，偏食挑食的孩子很多，这样营养元素就不能全面的吸收，造成贫血和抵抗力下降。

　　2、 一般家长会担心孩子白天在学校吃得不好，所以晚上加餐，给孩子吃太多的肉、油炸等精制食品，晚上吃得太饱造成孩子消化不良，影响睡眠，休息不好，久之就引起生病。

　　3、孩子睡前喝奶，喝完不刷牙或漱口， 口腔中的细菌就会大量滋生，容易引起呼吸道感染，所以喝完奶后要刷牙或漱口。

　　4、睡眠对于孩子的健康是相当重要的，睡眠充足并且质量好的孩子生长的就好，而那么睡眠质量不好的，并且不充足的话，长久的疲累也会让孩子容易生病。

　　上幼儿园想孩子少生病，平时要注意营养搭配，睡眠充足，养成爱卫生的习惯，规定的接种疫苗要按时去接种。园内的管理也需加强，平时注意园内消毒工作，室内定时通风。如果孩子生病频繁，就变通一下先上半天幼儿园，慢慢适应后再上全天。对有湿疹、过敏性鼻炎或哮喘等疾病的孩子，这样的咳嗽就不一定是感染，就要注意回避引起过敏的因素。感冒对于孩子来说，一年只要不超过六次，都不是什么大问题，反而还会在感冒的过程趾完美免疫系统。如超过六次则需要引起重视。

　　同时在家时，妈妈要告诉孩子，自己有什么需要要大胆的表达出来，老师都喜欢勇敢的小朋友，要学会说“老师，我要喝水”“老师，我要尿尿”，喝水可以减少生病，大胆说尿尿可以防止尿裤子。其它方便像身体哪里不舒服也要教会孩子要及时表达给老师，这样老师才能及时通知家长。