**幼儿秋季保健知识**

天气渐渐进入秋季，让人感觉有丝丝的凉意，象这样一个早晚温差较大的季节，再加上秋天气候的干燥，幼儿很容易出现感冒和喉咙不适的现象，因此幼儿的衣、食、住、行需要家长特别的注意。

1、衣：

由于温差较大，幼儿早上入园时应加件外套，到了幼儿园由老师提醒把外套脱下，让幼儿自己叠整齐放入指定地方，离园时家长来接再穿回去，这样就避免幼儿在路上着凉。对于好动、易出汗的幼儿，在其玩耍时可在其背后垫一块毛巾或玩后及时给他更换衣服。同时幼儿的鞋子应以轻便的运动鞋为主，少穿不透气的鞋子。

2、食：

多让幼儿吃一些含维生素丰富的食物，尤其是含维生素A、C多的食物。大蒜、萝卜、生姜、韭菜都是可以增加幼儿抵抗力的食物，可能大部分幼儿不喜欢吃，但家长可以通过改变食用方法让幼儿食用。对于常在秋季咳嗽的幼儿，家长可以多炖些冰糖生梨水给幼儿吃。

3、住：

虽然天气会逐渐变冷，但在家时还是要保证一定时间的开窗通风，保持室内空气的流通。幼儿的被子需要经常晒太阳，家长可在每个星期日把幼儿的被子洗、晒一下。

4、行：

秋天最适合户外运动，家长有时间应多带幼儿到户外活动，如：玩球、跑步、等一些亲子游戏，还要带幼儿多晒太阳，晒太阳可以促进体内钙的吸收，同时也增强幼儿的体质

天气渐渐进入秋季，让人感觉有丝丝的凉意，象这样一个早晚温差较大的季节，再加上秋天气候的干燥，幼儿很容易出现感冒和喉咙不适的现象，因此幼儿的衣、食、住、行需要家长特别的注意。