**秋季幼儿保健常识**

进入秋季，早晚温差较大，加上气候干燥，幼儿容易感冒和喉咙不适，因此幼儿的衣、食、住、行需要家长注意。

1、衣：由于温差较大，幼儿早晚应比白天多加一件衣服。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，少穿皮鞋。

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，它们对预防上呼吸道感染有帮助。在秋季，大蒜、萝卜、生姜、韭菜都是可以增加幼儿抵抗力的食物，可能幼儿不喜欢吃，但家长可以通过改变食用方法让幼儿食用，比如在做菜时增加蒜末的添加，平时给幼儿煮点萝卜水、生姜水等。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。秋季也是吃蟹的季节，蟹属寒性，幼儿的脾胃嫩，不可以多吃。

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，家长可在每个星期五把幼儿的被子带回家利用双休日把被子洗、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，多晒太阳，晒太阳可以促进提内钙的吸收，同时也增强幼儿的体质。