**幼儿冬季日常保健和饮食注意事项**

冬季的到来，对于每个家庭来说都是一个"挑战"，毕竟孩子的抵抗力较弱，容易感染各种疾病，希望家长们根据以下几个方面的温馨提示，做好孩子的日常护理，让孩子健康、愉快的度过冬天。

饮食护理

1.孩子脾胃稚嫩，冬季在保证一日三餐正常进食的情况下，少吃油腻、不好消化的油煎食品。

2、孩子饮食以蔬菜为主，适量添加肉食，避免孩子肺热不能排出，出现发热咳嗽等症

3.冬季应多吃富含维生素的食物，且已时令蔬菜为主，有效增强身体免疫力。

 4.及时补水份，冬季气候干燥，孩子容易发生口干、鼻干和咽干等缺水症状。

日常护理

1.及时给孩子增添衣服，不可再追求"秋冻"。但要注意适量增衣，孩子穿的衣服一般比成人多一件即可。

 2.长期搁置不穿的衣服极有可能会让孩子发生皮肤过敏、红肿、发痒等症状，建议您将冬季衣服拿出后先进行洗涤、晾晒，以消除过敏因素。

 3.冬季寒冷干燥，孩子皮肤易干裂发痒，洗完脸后要及时为孩子面部、手部涂抹润肤霜，这样能有效滋润、适度锁水，缓解干燥状况。

 4.冬天孩子起床后会感觉喉咙干，容易咳嗽，在排除患病等原因之后，很可能是室内的湿度比较低引起的。因此，冬季需要对室内进行适当加湿。

健康护理工作注意事项：

1.在冬季天气晴朗的前提下，请保证每天早晚开窗通风两次，每次30分钟左右。保证室内的空气流通，减少空气中细菌的增生。

2.孩子的抵抗力是在体育锻炼过程中逐渐提高的，孩子在户外运动时，身体会经常受到寒冷的刺激，可以增强他们的身体对感冒、气管炎等冬季多发常见疾病的抵抗力。

3.运动时要注意孩子不宜穿得太厚、太臃肿，以免妨碍身体的运动，加重身体的负担，乃至出汗太多，反而招致感冒。

4.教会孩子不要用嘴呼吸，而应采用鼻腔或口鼻混合呼吸的方法，以减轻寒冷空气对呼吸道的不良刺激，避免冷空气刺激引起上呼吸道炎症。

5.流感是冬季流行的常见病之一。少带孩子去人多拥挤的公共场所和病人集中的地方诊病。经常用冷水洗手洗脸，增加耐寒能力。或根据医生建议为孩子注射流感疫苗是预防流感的最有效措施。

6.冬季腹泻也是孩子冬季常见的疾病，一般是因为感染轮状病毒而引起的，主要通过消化道和呼吸道感染而致病。因此手部卫生非常重要，饭前便后要及时提示孩子认真洗手

7、冬季是H1N1型流感、流行性感冒、流行性腮腺炎、肺结核、水痘、麻疹、手足口病等呼吸道传染病的高发季节，为了切实保护全园儿童的身体健康，有效控制疾病传播，孩子患病时请您第一时间和班级老师进行沟通。