亲爱的家长朋友：

您好！随着秋天的到来，再加上近期全国大范围降雨，气温开始下降，由于孩子皮肤娇嫩、呼吸频率高、肾脏功能尚未发育完全，如果饮水和饮食调理不当很容易引发各种疾病。

为了加强传染病的防范意识，提高预防知识水平，现将几种常见的秋冬季节传染病的预防知识提供给大家，希望家长和我们幼儿园共同关注做好预防措施，保护孩子的健康！

日常要多注意一些事项：

1、****给孩子多喝水****：秋高气爽，孩子应该多喝白开水，如果孩子排斥白开水，可以试着喝些菊花茶、乌梅汤、金银花露等，防止幼儿出鼻血等症状。在幼儿园里时，老师也会关照小朋友多喝水。平时多给孩子吃富含水分的应季水果，如西瓜、梨、橙子等。

2、****少吃“上火”食物****：刺激性食物应该少吃，容易“上火”，如大蒜、姜、韭菜、花椒、辣椒等。少吃偏咸的食品，因为盐分太多容易加速体内水分的散失。热量过高的油炸食品和一些热性水果，如荔枝、桂圆、橘子等，也应尽量少吃。

3、****呵护宝宝的皮肤****：在冬天来临之前宝宝的皮肤就会出现干裂的情况，皮肤、嘴巴等等都需要滋润才不至于干裂。

妈妈在给孩子擦拭或洗脸时宜选用柔软的毛巾，不要用力擦洗。每次清洗完毕后，需用含有天然滋润成分的儿童护肤品。孩子的嘴唇容易干裂。妈妈应先用湿热毛巾敷在孩子的嘴唇上，使嘴唇充血，然后涂抹润唇膏。孩子鼻腔内的黏膜比较容易干燥，妈妈可用棉签蘸生理盐水滋润鼻腔。

4、****冷水锻炼****：中医认为“寒凉伤脾”。即使体质好的孩子也不能天天吃冷饮。除了限制冷饮以外，从冰箱拿出的饮料、酸奶最好放置在室温下15分钟后食用。秋季宜用冷水擦洗以提高孩子对冷的适应能力。冷水擦洗包括冷水洗手、洗脸、擦身、冲淋和游泳。

冷水锻炼要循序渐进，先用与体温接近的水，然后逐渐降低水的温度。洗完后用干毛巾擦干。冷水冲淋适合小编的儿童，动作要迅速，浴后用干毛巾擦至皮肤轻度发红为止。

5、****预防腹泻****：入秋后是轮状病毒性腹泻的发病高峰期，又称秋季腹泻，主要累及小班和大班的孩子。妈妈一定要把住“入口关”，注意饮食卫生，不给孩子吃生冷食品，定期给玩具和食具煮沸消毒。

6、****保持环境卫生****：不在幼儿园内及公共场所随地吐痰、大小便，不乱扔果皮、烟头、纸屑等废弃物;室内经常开窗通风换气，保持卫生、整洁、清新的环境。

7、****营养调理****：多给孩子吃牛奶、豆制品、鱼、肉等高蛋白饮食。多补全麦面包、小米、黑米等五谷杂粮，以防秋季便秘。富含纤维素的食品，如菠菜、萝卜、胡萝卜、芹菜等，也应增加。总之，荤素搭配，粗细搭配，做到平衡饮食，才能减少秋季发病。您也可以咨询我们园所的老师，幼儿园午餐的食谱是根据儿童成长阶段需求制定的，可以供您参考。

秋季忽冷忽热，尤其是在一天中气温温差比较大，早晚凉风袭人，中午又太阳灼人，幼儿易感冒。当秋季的凉风吹来时，幼儿自身调节失去平衡，出现发热、咳嗽，流鼻涕等感冒症状，如果抵抗力低或治疗不及时，可发展成气管炎，肺炎等等。