**秋季育儿小知识**

随着秋天的到来，气温开始下降，天气也变得干燥起来。凉爽的秋季要怎样照顾好宝贝呢？秋季的天气变化无常，那么秋季育儿有哪些小常识需要知道的呢？下面我们一起来看看秋季育儿的小常识吧！

幼儿适应能力差，皮肤稚嫩，与成人相比需要更多的水分，容易出现口干舌燥、便秘等征象。而且秋季早晚和中午温差较大，给孩子穿衣服，是家长和老师最头疼的事情，耐心细致的护理好我们的宝贝，让他们在秋天这个疾病多发季节，健健康康，孩子们的健康是我们工作的首要问题。

1. 喝水篇

让孩子多喝水，在幼儿园这点家长朋友不用担心，我们的宝贝养成的习惯很好，做操后，下课后，起床及户外活动后，我们的宝贝都能自觉的去喝水，但有的孩子比较挑食，家长可以督促孩子在家多吃蔬菜、水果等等。

1. 穿衣篇

对于孩子穿脱衣服问题，我们一定要不怕麻烦，幼儿早晚应比白天多加一件衣服。我们会提醒并帮助孩子根据气温的变化及时的穿脱衣服和增减衣服，家长也可以在家对孩子进行训练。例如有不少人早就添加许多衣服，唯恐伤风感冒，却不知这样反而易患“热伤风”。如果让机体逐渐适应环境，就能减少伤风感冒的发生。但这并不是说不要加衣服，而一味地去追求“凉”，问题是要加得适当。而幼儿园每天都有必要的活动，如果穿衣太多，稍微运动就容易出汗，引起幼儿感冒等等。同时幼儿的鞋子应以轻便的运动鞋为主，少穿皮鞋。

1. 生病篇

如果您的孩子身体有不舒服的情况，请一定告知老师，以便老师一日活动中能更细致的观察，照顾到您的孩子，如果您的孩子需要在幼儿园喂药，请出示正规医院开具的病例并在入园时将药交给班级老师，并在服药记录上注明服药幼儿的姓名、服用的剂量并签名，以便能根据服药记录给孩子喂药，并时刻关注孩子的身体状况。

1. 自理篇

家长可以经常对孩子进行生活自理能力的训练，例如：教孩子及时的穿脱衣服，学习将衣服扎进裤子里，这样就可以避免小肚子受凉，而使身体出现不舒服的情况。

1. 运动篇

家长有时间应多带幼儿到户外活动，多晒太阳，晒太阳可以促进体内钙的吸收，同时也增强幼儿的体质。但不可做过度激烈的运动，以免宝贝受伤和脱力。

家长要培养孩子良好的卫生习惯和生活习惯，加强锻炼，增强体质，才能保证宝宝健康愉快的成长。孩子的健康成长是我们最大的心愿,愿我们的宝贝每一天都是健康、快乐的!