冬季家园家园共育小知识

冬季是个容易让人生病的季节。天气渐渐变冷，人类的机体也在发生着微妙的变化，对于免疫系统尚未发育完善的幼儿来说：更是一个巨大的挑战。如何让幼儿健康、安全的在幼儿园度过一个白雪皑皑的冬季？

一、饮食护理

1. 孩子脾胃稚嫩，冬季的饮食要避免油腻、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，出现发热咳嗽等症状。

3. 冬季应给孩子多吃富含维生素的食物，且以时令蔬菜为主，有效增强身体免疫力。

4. 及时给孩子补水分，冬季气候干燥，加上室内暖气，孩子容易发生口干、鼻干和咽干等缺水症状。

二、日常护理

1. 在幼儿园一日活动中，要根据孩子情况及时增减衣服，尤其孩子出汗了，等汗晾干了再换衣服，避免着凉。

2. 冬季寒冷干燥，孩子皮肤易干裂发痒，可为孩子面部、手部涂抹润肤霜，能有效滋润、适度锁水，缓解干燥状况。

3. 冬天孩子经常会感觉喉咙干，容易咳嗽，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。

三、疾病防护

1. 在冬季天气晴朗的前提下，要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，可适当为孩子安排冬季户外运动，当孩子身体经常受到寒冷的刺激，可以增强他们身体对感冒、气管炎等冬季常见疾病的抵抗力。

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. 冻疮发生于冬季，寒冷的季节勿让孩子在户外玩耍时间过长，也不要玩久坐不动的游戏。

5. 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。

四、雾霾防护

1. 出现雾霾天气时，老师应让孩子尽量待在室内，紧闭门窗。如果户外运动，则需尽量减少活动的时间或强度，有条件的可以为孩子佩戴口罩。

2. 雾霾天气的幼儿饮食，宜选择清淡易消化且富含维生素的食物，多给孩子饮水，不仅可补充各种维生素和无机盐，还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。还可以多准备银耳、胡萝卜等具有抗粉尘功效的食物。

3. 室内地面要及时用墩布擦拭干净，地面可适当洒一些清水，使漂浮的粉尘易于沉淀和吸附在地面。