**冬季**是呼吸道疾病的多发季节，要谨防冬季易流行的呼吸道传染病，如水痘、腮腺炎、流行性脑膜炎等。严格按照免疫程序做好幼儿计划免疫工作。对于体质差、易感染疾病的幼儿，家长可根据疾病流行情况有针对性地开展免疫注射，同时还可给孩子服用板蓝根、大青叶、金银花等中药，以加强预防流行性感冒。幼儿外出时应带好口罩，特别是室内外温差较大的情况下。

冬季幼儿也要进行适度的运动和锻炼。锻炼可增强幼儿体质，增强自身免疫力，才能抵御病原体对机体的侵蚀。

一、避免着凉

冬日寒潮多，气温变化大，幼儿易着凉、感冒，常会引起许多大病，如心肌炎、大叶性肺炎、急性肾炎，因此冬季要给幼儿保暖，避免着凉。

二、保护皮肤

冬季寒冷干燥，幼儿皮肤中水份散失多，皮脂腺分泌少，皮肤易干裂发痒，让幼儿多吃蔬菜、水果、多喝开水，并常用热水洗手、脚、脸，在适当搽点护肤霜。

三、注意室温

冬季对人体的适宜温度是18摄氏度，如高于23摄氏度时，人就会感到头晕、疲倦。另外，如果室内外温差大，则易感冒。

四、多晒太阳

阳光中的紫外线能杀灭人体表面的病毒和细菌，帮助幼儿吸收钙、磷，增强机体的抗病能力。此外，阳光也能提高红细胞的含氧量和增强皮肤的调温作用，以及能增强神经系统的活动机能和幼儿的体质。

五、不坐凉地

**冬季地面的温度很低**，幼儿坐在上面，体内的热量就会大量散失，容易感冒。冬天到了，不要因为怕孩子冻着就不带他到户外去。遇上好天气，就要多出去玩，只要有太阳就带他到公园去晒晒。一方面是促进钙吸收，另一方面到户外呼吸一下新鲜空气。冬天有太阳无风的正午前后，可在户外散步，时间约为20—30分钟。

在家里给孩子开辟一个玩耍的天地，摆上他的玩具、小书，让他自由开心地活动，要经常开窗换气，及时加减衣服，睡觉时脱去外套，盖轻暖透气的棉被，晚上最好用背心式睡袋，防止蹬掉被子着凉。

注意保暖设施，最适合幼儿的室温约为摄氏25度左右，家中最好能备上一个温度计，可随时观察温度的变化。空调或取暖器的暖风口不要正对着宝宝，且最好每隔两三个小时打开一下紧闭的窗户，让空气适当地流通一下。另外，使用空调或取暖器都会使空气变得比较干燥，最好在附近放上一杯水来保持湿度。

**冬季气温低**，孩子户外玩耍的机会少了，容易缺维生素D、感冒、上火，要给孩子吃鱼肝油，增加饮食营养以提高抵抗力。如果已经上火，可以吃去火的药，如板蓝根、太极丸，也可以用鲜百合熬粥，加点冰糖，美味又败火。要多喝排骨汤、鸡汤、鱼汤等汤水，增强抵抗力，起到预防感冒的作用。要坚持每天早上用冷水洗脸，要经常开窗换气，保持室内空气清新，对宝宝健康很有好处。

**冬天气候干燥**，而宝宝的肌肤很娇嫩，除了多给孩子喝水、多吃水果蔬菜外，合适的护肤品也很重要。冬天气候的特征是气温低、空气湿度小、多偏北风、冷空气活动频繁。人体头面部的耳、鼻、口与空气接触的机会较多，不注意保护就容易产生一些病变。