小班夏季保健知识分享

1.幼儿衣服的增减要适当，最好能根据天气预报来决定第二天穿多少衣服。

2.在夏季传染病多发季节，注意家中空气的流通，家中有人感冒，请及时给孩子服预防药。定期用药，消灭四害。可用蚊帐、蚊香、纱窗等防止蚊虫叮咬。同时接种乙脑疫苗预防。预防手口足病请正确洗手：湿—搓—冲---捧---擦。

3.教育幼儿注意卫生，防止病从口入。食前便后要用流动水和肥皂洗手。由于天气炎热，食品容易变质。因此不要吃隔夜隔顿菜，凉拌食物尤其要注意饮食卫生的安全。生熟刀砧、案板须分开，外购熟食宜加工、加热后食用。平素饮食宜清淡，以易于消化的食物为主、多吃蔬菜和水果、少量多次喝水、但不宜过量冷饮冷食等。夏季宝宝的饮食，仍应多样化，新鲜的鱼、肉、鸡蛋、猪肝等，都是应该吃的，可做成粥，这样既便于宝宝消化，又有营养。绿色蔬菜经充分浸泡，洗净煮透后才能食用。

4.幼儿运动后容易出汗着凉，请在幼儿运动前先脱去一件外衣，在运动后再及时穿上。勤洗脸、洗澡，可在洗澡水里加入花露水清暑解热，浴后扑爽身粉预防热痱。大汗后不宜冲凉水澡。

5.不宜用各种饮料代替白开水。各种饮料，如汽水、果汁、可乐等，由于含有较多的糖分及电解质，宝宝过多摄入，会影响其食欲和消化功能，而且过多糖分也会使宝宝发胖。

6.预防中暑。户外活动时，要避免强烈阳光的直接照射，例如戴遮阳帽遮挡太阳等;室内活动时，要保持开窗通风，降低室温，同时穿着宽松、透气、吸汗的衣服;饮食宜清淡易消化、饮品宜生津开胃，清热消暑如酸梅汤、菊花茶、绿豆汤等。