

 **饮食：**

1. 冷饮是小儿喜欢的食品。家长一定要限制摄入量。过多摄入冷饮会引起小儿胃肠道疾病,也可伤害牙齿。冷饮一般要比胃

内温度低二、三十度。胃黏膜受到过冷刺激后,黏膜血管强烈收缩,胃内分泌紊乱。胃酸、胃酶分泌锐减,使胃的消化、杀菌、免疫能力大幅度下降。儿童胃黏膜非常娇嫩,很易造成"冷食性胃炎",出现腹胀、恶心、呕吐、消化不良等症。若冷饮不合格,还可造成细菌性胃肠疾病。过多食冷饮还可影响小儿牙齿发育,尤其是换牙期。

2、 食用熟食：夏季蚊蝇较多,细菌容易繁殖。食用熟食一定要倍加小心,尽量不食用熟食,熟食要经过高温后再给孩子吃。

3、 不要食用剩饭：即使是放在冰箱中,也要加热后再吃。冰箱不是消毒箱,冷藏室中的细菌同样可污染食品。

4、 避免肠道传染病：夏季是肠道传染病的好发季节,如细菌性痢疾、大肠杆菌性肠炎等,注意饮食卫生,是阻断肠道疾病的有效方法。

**衣着**：衣服切勿骤增骤减。春夏季气候变化无常，温差大，要根据天气情况增减衣服。要避免孩子任性挑拣穿，早晚适当多穿一件，最好穿棉质透气性的服装，以易增减为妥，不要穿连裤袜等。

**生活护理：**

1、 保证幼儿户外活动时间在2小时以上，重点做好擦汗护理工作，及时增减衣物。

2、 勤开窗，多喝水。经常开窗，让室内的空气流动起来，驱散病毒，以减少患病的机会。喝足水份不仅有利除燥，还可减

少病毒的数量。

3、 尽量保持室内外温度相对恒定，室内外温度变化大可增加儿童患感冒的机会。

**幼儿园夏季温馨提示**