秋季保健小妙招

进入秋季，气候干燥,早晚温差比较大，幼儿容易感冒，导致咽喉不适等，因此，做好日常护理很重要。

“一场秋雨一场寒”，入秋后的温度总是难以预料。昼夜的温差更是变化莫测，一会很冷一会很热，有时候还没来得及给宝宝添衣，天气就转凉了。中心幼儿园在此温馨提示大朋友、小朋友们“天气转凉，注意保暖”哦~

****发热****

幼儿器官功能发育不完善，免疫力低，对外界适应力较差，易患呼吸道感染。发热是呼吸道感染最常见的症状。幼儿发热最常见的原因有几种，一种是由于幼儿体温调节中枢尚未完善，容易受到外界温度影响而引起的。还有一种是由呼吸道和消化道感染引起的发热。

预防措施：

1.维持家中的空气流通，保持开窗通风

2.脱掉过多的衣物：如果宝宝四肢及手脚温热且全身出汗，表示需要散热，可以少穿点衣物。

3.合理安排饮食，以清淡为主。

4.很多孩子喜欢喝果汁、牛奶等，很大程度上替代了白开水。但这不仅会损害孩子的牙齿，还会影响消化，多喝白开水能够很有效的预防孩子发烧。

****流行性感冒****

由流行性感冒病毒引起的常见急性呼吸道传染病，症状：突发高热，头痛、全身酸痛、乏力及呼吸道炎症，咳嗽、咽痛等。

预防措施：感冒时，应多休息，多饮白开水，多吃易消化的食物，炎症严重时，可在医生指导下服用一些药物，以改善症状，减轻痛苦。切不可滥用抗生素，只有当感冒并发炎症，支气管炎，肺炎时，才可在医生指导下适当加用抗生素。

预防秋季感冒，夜晚入睡时，要注意保暖。另外，在感冒流行季节，房间的空气要流通，体弱儿可服一些抗病毒的药物。

****手足口****

由多种肠道病毒引起的一种儿童常见传染病。主要经消化道或呼吸道飞沫传播，亦可经接触病人皮肤、粘膜疱疹液而感染。症状：先出现发烧症状，手心、脚心出现斑丘疹和疱疹（疹子周围可发红），口腔粘膜出现疱疹或溃疡，疼痛明显。

预防措施：勤洗手、讲卫生；室内勤通风，流行期间避免去人群聚集公共场所；有不适及时到正规医疗机构就诊。

****疱疹性咽颊炎****

以突发高热开始，伴头痛、咽部不适、肌痛等，有呕吐、吞咽困难等。经1～5天溃疡愈合，一般3天内退热，症状消失。

预防措施：经常开窗通风；早晨、饭后及睡觉前漱口、刷牙。饮食以清淡易消化、清爽去火为宜。雾霾天气等，应戴口罩。早晚可饮淡盐水；及时就医。