秋季保健小知识

1、衣：由于温差较大，幼儿早晚应比白天多加一件衣服。对于好动、易出汗的幼儿，在其玩耍时可在其背后垫一块毛巾或玩后及时给他更换衣服。同时幼儿的鞋子应以轻便的运动鞋为主，少穿皮鞋。

2、食：多让幼儿吃一些含维生素丰富的食物，尤其是含维生素A、C多的食物，它们对预防上呼吸道感染有帮助。在秋季，大蒜、萝卜、生姜、韭菜都是可以增加幼儿抵抗力的食物，可能幼儿不喜欢吃，但家长可以通过改变食用方法让幼儿食用，比如在做菜时增加蒜末的添加，平时给幼儿煮点萝卜水、生姜水等。对于常在秋季咳嗽的幼儿，家长可以多炖些冰糖生梨水给幼儿吃。秋季也是吃蟹的季节，蟹属寒性，幼儿的脾胃嫩，不可以多吃。另外，是药三分毒，不要把服药作为预防幼儿生病的途径。

3、住：虽然天气会逐渐变冷，但在家时还是要保证一定时间的开窗通风，保持室内空气的流通。幼儿的被子需要经常晒太阳，家长可每两周把幼儿的被子带回家，利用双休日把被子洗、晒。

4、行：秋天最适合户外运动，家长有时间应多带幼儿到户外活动，多晒太阳，可以促进提内钙的吸收，同时也增强幼儿的体质。

秋季常见病防治有对策

感冒：这是秋季常见病。记住不要服用过多的抗感冒药，更不要轻易用抗生素，因为90%以上的感冒是病毒引起的，抗生素非但无效，反而有副作用及增加耐药细菌。较好的办法是多休息、多饮水，适当用些中药及冷毛巾外敷降温。

秋季腹泻：由轮状病毒引起，传染性强。在腹泻流行期间不要接触患儿，不带孩子到人群聚集的地方。患了病要注意补充水分及电解质，不要用抗生素。

哮喘：秋天，变幻不定的天气，容易导致呼吸道感染;秋雨绵绵，潮湿的环境使霉菌加速繁殖，这些都是诱发孩子哮喘的诱发原。

皮肤过敏：秋天，许多小儿会发生皮肤干痒、鼻子痒、打喷嚏，流眼泪等症状，严重的甚至出现呼吸困难等症状。专家表示：这些皮肤症状都是由过敏引起。

过敏性鼻炎： 秋季天气干燥，各种过敏因素都容易刺激孩子的鼻黏膜，引起过敏性鼻炎。而且，现在城市空气污染比较严重，孩子得季节性的过敏性鼻炎比较多。