　1、给孩子多喝水：秋高气爽，孩子应该多喝白开水，如果孩子排斥白开水，可以试着喝些菊花茶、乌梅汤、金银花露等，防止幼儿出鼻血等症状。在幼儿园里时，老师也会关照小朋友多喝水。平时多给孩子吃富含水分的应季水果，如西瓜、梨、橙子等。

　　2、少吃“上火”食物：刺激性食物应该少吃，容易“上火”，如大蒜、姜、韭菜、花椒、辣椒等。少吃偏咸的食品，因为盐分太多容易加速体内水分的散失。热量过高的油炸食品和一些热性水果，如荔枝、桂圆、橘子等，也应尽量少吃。

　　3、呵护宝宝的皮肤：在冬天来临之前宝宝的皮肤就会出现干裂的情况，皮肤、嘴巴等等都需要滋润才不至于干裂。

　　妈妈在给孩子擦拭或洗脸时宜选用柔软的毛巾，不要用力擦洗。每次清洗完毕后，需用含有天然滋润成分的儿童护肤品。孩子的嘴唇容易干裂。妈妈应先用湿热毛巾敷在孩子的嘴唇上，使嘴唇充血，然后涂抹润唇膏。孩子鼻腔内的黏膜比较容易干燥，妈妈可用棉签蘸生理盐水滋润鼻腔。

　　4、冷水锻炼：中医认为“寒凉伤脾”。即使体质好的孩子也不能天天吃冷饮。除了限制冷饮以外，从冰箱拿出的饮料、酸奶最好放置在室温下15分钟后食用。秋季宜用冷水擦洗以提高孩子对冷的适应能力。冷水擦洗包括冷水洗手、洗脸、擦身、冲淋和游泳。

　　冷水锻炼要循序渐进，先用与体温接近的水，然后逐渐降低水的温度。洗完后用干毛巾擦干。冷水冲淋适合小编的儿童，动作要迅速，浴后用干毛巾擦至皮肤轻度发红为止。

　　5、预防腹泻：入秋后是轮状病毒性腹泻的发病高峰期，又称秋季腹泻，主要累及小班和大班的孩子。妈妈一定要把住“入口关”，注意饮食卫生，不给孩子吃生冷食品，定期给玩具和食具煮沸消毒。

　　6、保持环境卫生：不在幼儿园内及公共场所随地吐痰、大小便，不乱扔果皮、烟头、纸屑等废弃物;室内经常开窗通风换气，保持卫生、整洁、清新的环境。

　　7、营养调理：多给孩子吃牛奶、豆制品、鱼、肉等高蛋白饮食。多补全麦面包、小米、黑米等五谷杂粮，以防秋季便秘。富含纤维素的食品，如菠菜、萝卜、胡萝卜、芹菜等，也应增加。总之，荤素搭配，粗细搭配，做到平衡饮食，才能减少秋季发病。您也可以咨询我们园所的老师，幼儿园午餐的食谱是根据儿童成长阶段需求制定的，可以供您参考。

　　秋季忽冷忽热，尤其是在一天中气温温差比较大，早晚凉风袭人，中午又太阳灼人，幼儿易感冒。当秋季的凉风吹来时，幼儿自身调节失去平衡，出现发热、咳嗽，流鼻涕等感冒症状，如果抵抗力低或治疗不及时，可发展成气管炎，肺炎等等。

　　作为家长平时一定要给孩子坚持一些好的生活习惯：

　　01 生活习惯要养成：有的家长晚上自己看连续剧或者打麻将让孩子自己睡觉，孩子不肯睡反而还埋怨孩子不睡。做家长的一定要准时带孩子上床入睡，这样早上他也能按时起床。同时还一定要注意卫生习惯的养成，比如：吃饭前洗手，手脏了要洗手，平时不咬指甲等等。

　　02 锻炼身体要坚持：每天锻炼一小时，健康幸福一辈子。所以我们每天可以安排半小时的时间陪孩子一起锻炼，溜冰、骑滑板车、骑自行车、跳绳、拍皮球、跳羊角球等都可以。孩子身体锻炼多了体质也会更增强了，自然感冒也就少了。

　　03 治疗感冒看情况：爷爷奶奶带的孩子一有感冒、咳嗽想象就带孩子去吊盐水。其实孩子的抵抗力需要慢慢增强的，如果经常给孩子吊盐水，孩子的抵抗力较差。要根据情况：如果孩子感冒经常咳嗽可以要给他吃点消炎药和咳嗽药。如果孩子发烧精神状态较好，看情况吃退烧药;如果精神状态较差，应该带孩子先去医院检查。

　　04 穿衣保暖要适当：在幼儿园，我发现秋天衣服穿得较多的孩子反而经常要得感冒，而衣服穿得较少的孩子反而很少感冒。孩子衣服穿得少感冒是感冒的导火线，不是真正的原因。