**12月家园共育**

1. 衣

秋冬季节，一个显著的特点是寒风刺骨，特别是昼夜温差加大。因此，儿童在穿衣方面应当尤为在意。一般来讲，早上和晚上应当比日间多增加一件衣服，白天热了可以脱，早晚冷时可以穿上，适当增减衣物。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为其更换衣服。同时，幼儿的鞋子应以轻便的运动鞋为主。

中国传统上一直有“春捂秋冻”的说法，那么这一点对孩子来讲是否适合呢？对于体质不错的宝宝来说，春捂秋冻是正确的，过早添加衣物不利于孩子增强自身的抵抗力。但是，对于体质就较弱或对气温变化敏感的孩子来说，刻意去“冻”只会增加他生病的可能性。

1. 食

秋冬季节是小儿腹泻的高发季节，家长们应该要注意孩子们的饮食，不要给孩子吃不新鲜的食物；为了防止营养成分流失，煮完的食物要尽快给宝宝吃；还要注意饮食干净，保持卫生。除了注意饮食卫生之外，秋冬季还应当为儿童多补充水分。

1. 住

秋冬以后，不仅温度开始下降，儿童的日常作息也会随着昼夜时间长短的变化相应改变。中医主张，秋冬季要早起早睡，这样可以舒达阳气。特别是已经入学或者进入幼儿园的儿童来讲，应当严格按照学校的作息时间来要求孩子，养成良好的作息习惯。另外，虽然天气逐渐变冷，但在家时还是要保证一定时间的开窗通风，保持室内空气流通。

1. 行

秋冬天虽然天气逐渐转凉，但却是户外健身运动的好时间。家长应当趁着秋高气爽的时节多多带孩子出去运动，与大自然接触，不能天天在室内不运动，否则体质会越来越差。具体来讲，可以选择一些适合儿童身体素质的项目，不要过分激烈，比如跑步、骑自行车、踢球、踢毽、捉迷藏都是可以选择的。各位爸爸妈妈其实可以趁着这个机会和宝贝一起在周末放松一下身心。大手牵小手，身体都要棒棒哒！

1. 温馨提示

一年一度，四季更替，秋去冬来，在寒冷的季节，家长们更要注意保持幼儿的身体健康。冬季幼儿也要进行适度的运动和锻炼。锻炼可以增强幼儿体质，增强自身免疫力，才能抵御病原体对机体的侵蚀。宝贝们是祖国未来的花朵，而幼儿时期的他们还比较娇嫩，因此，不管是家人还是老师，都需要小心翼翼的呵护他们健康成长~