随着秋天的到来，气温开始下降，天气也变得干燥起来。幼儿适应能力差，皮肤稚嫩，与成人相比需要补充更多的水分，容易出现口干舌燥、便秘等一系列“阴虚内热”的征象。而且秋季早晚和中午温差较大，给孩子穿衣服，是家长和老师最头疼的事情。耐心细致的护理好我们的宝贝，让他们在这个疾病多发的秋季能健健康康，这是我们工作的首要问题。

第一、让孩子多喝水。在幼儿园里这个问题家长朋友不用担心，经过我们老师耐心的教育，我们的宝贝养成的习惯很好，下课后，起床及户外活动后，宝宝都能自觉去喝水，但有的孩子比较挑食，家长可以督促孩子在家多吃蔬菜、水果等等。

第二、对于孩子穿脱衣服问题，我们一定要不怕麻烦。幼儿早晚应比白天多加一件衣服。我们会提醒并帮助孩子根据气温的变化及时的穿脱和增减衣服，家长也可以在家对孩子进行训练。不要给孩子穿太多的衣服，例如有不少人早早就添加许多衣服，唯恐伤风感冒，却不知这样反而易患“热伤风”。常言说“春捂秋冻”、“若要小儿安，常带三分饥和寒”。这是因为人体体温调节是皮下毛细血管的收缩与扩张来实现的，如果不急于多加衣服，让机体逐渐适应环境，就能减少伤风感冒的发生。但这并不是说不要加衣服，而一味地去追求“凉”，问题是要加得适当。在幼儿园每天都有必要的活动，如果穿衣太多，稍微运动就容易出汗，反而容易引起幼儿感冒等等；对好动、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（我们建议各位家长能给孩子备一件马甲在班上有利于孩子活动时穿）；并且孩子穿著的衣服应该宽松舒适，不应过于窄小活动不方便以防孩子尿裤的现象。同时还要关注到幼儿的鞋子问题：孩子的身高矮、重心低，运动起来不容易控制，所以最好穿摩擦力大、有气垫的运动鞋，这样孩子能顺利的停、动和安全的跳、落。切忌穿塑料底鞋和皮鞋，冬天地面干燥、硬度大，尤其是雨雪天后地面特别滑，容易造成关节扭伤、震伤或摔伤。

第三、如果您的孩子身体有不舒服的情况，请一定告知老师，以便老师一日活动中能更细致的观察，照顾到您的孩子。如果孩子需要在幼儿园服药，请入园时详细的登记幼儿的姓名、日期及所服药物的名称和剂量，以便老师根据服药记录给孩子喂药，并时刻关注孩子的身体状况。

第四、孩子的被子问题，秋季天气时冷时热，有的孩子被子太厚或者太薄，这都不利于午睡。幼儿的被子需要晒太阳，家长可以经常把幼儿的被子洗、晒一下，最好每个月把被子拿回家清洗更换。

第五、希望家长和我们一起对孩子进行生活自理能力的训练。例如：教孩子及时的穿脱衣服，学习将衣服扎进裤子里，小班的宝宝，家长可以给孩子买连体秋裤，这样可以保护小肚子不受凉，从而避免出现身体不舒服的情况。

第六、家长有时间应多带幼儿到户外活动，多晒太阳，晒太阳可以促进体内钙的吸收，同时也增强幼儿对冷空气的抵御能力和适应性，增强幼儿的体质。