**家长必知的幼儿春季养生小常识**

春季是万物复苏的时节，当然也包括细菌的滋生，如果稍有不适，宝宝很容易被各种疾病侵害。尤其是北方的春天，就像我们宝贝的情绪，冷热不定！下面是几个简单的幼儿养生小常识，祝各位宝宝能健康愉快的享受春日！

幼儿春季养生小常识

**1.亲子配合，良好卫生习惯从幼儿做起**

如勤洗手，不乱摸鼻子和眼睛，不随地吐痰等，要教会幼儿正确的擦拭鼻涕的方法，建议父母早晚用冷水为幼儿洗脸洗鼻，以增强幼儿鼻黏膜对冷空气的适应能力。

冷水洗脸最好是在夏天或春天天气渐暖时开始进行，一旦开始，便要坚持，即使冬天也不要间断。天气允许的话，室内要经常开窗通风，保持房间的湿度。幼儿床单被褥勤洗勤晒，此外，在打扫卫生时，尽量避免尘土飞扬。

**2.合理营养，科学安排膳食**

一方面，应为幼儿准备多样化的，色香味全的营养食谱，力求营养均衡，保证幼儿获得足够的蛋白质和维生素，满足幼儿的生长需要，鼓励幼儿多吃新鲜水果和蔬菜等，以增强幼儿的抵抗力，但要注意不要过量或过凉，不然容易引起小儿腹泻或呕吐！春季气候干燥，幼儿还应多喝水，活动量加大使幼儿体内缺少水份，多饮水有利于体内有毒物质的排出，有利于体内新陈代谢，减少患病的机率。

**3.保证充足的睡眠**

幼儿要有充足的睡眠，注意早睡早起，人体睡眠时分泌旺盛的生长激素，对孩子的生长具有积极的意义，为了克服春困，可以安排午休时间，以弥补睡眠不足。此外，春季各种病原微生物肆虐，要保证儿童的住所有充分的光照并注意经常开窗换气，采取一些消毒措施。如：用稀释的84擦拭地面桌面（避开孩子），回家接触孩子前先用肥皂洗手…

**4.悉心保育，防患于未然**

春季气温变化大，而且多风，要注意幼儿衣物的增减，孩子身体的适应能力较差，最好不要轻易脱去冬衣，多捂捂更利于孩子的健康，虽然原则上要“春捂”，但也不宜穿的密不透风，限制孩子运动，其一不利于汗液蒸发，风一吹更容易受凉，其二大量汗液的流失得不到及时补充容易脱水。

户外活动前，要给穿得多的孩子脱减1--2件衣服并帮他们把衣裤塞好，以免肚子受凉，待活动完毕后及时为他们穿上衣服，孩子出汗后应拿干毛巾垫在幼儿背部，帮助汗液的吸收。

**5.适当锻炼，增强幼儿体质**

在寒冷的冬季，幼儿的室外活动相应减少，春季来临，如果骤然增加室外活动量，由于温度的差异，势必增加幼儿的发病率。因此，冬季也要常带幼儿到户外活动，增强其身体的抵抗力和对外界环境的适应能力。春季气候适宜，阳光灿烂，通过适量的户外活动增加幼儿抗病能力，改善体温调节功能，以减少春季疾病的发生。运动量以微微发汗或无汗为宜。