春季幼儿卫生保健常识

一、春季天气变化无常，又是传染病的多发季节，为了能保证幼儿的健康，使幼儿在春季减少生病的机会，特向家长介绍几种幼儿保健常识。

 1、幼儿衣服的增减要适当，最好能根据当天天气来决定穿多少衣服。

  2、在春季传染病多发季节，注意家中空气的流通。

  3、带孩子外出时注意不要去人多的地方。
  4、教育孩子注意卫生，防止病从口入。
  5、孩子运动后容易出汗着凉，请在孩子运动前先脱去一件外衣，运动后再及时穿上。也可在活动前垫上汗背巾，活动过后取下即可。

  6、盐水的妙用：家长可以为幼儿用盐水刷牙，也可以用盐水为幼儿漱口，以保持口腔清洁，还可以在早晨让幼儿喝点盐水，对肠胃有清洁和清热解毒的功效。

二、春天是孩子生长发育较快的一个季节。为了适应这一特点，也为了适应春季干燥的气候，家长在安排孩子的饮食时，要注意以下几个方面。

1、保证钙质的充足供应

  春天是孩子长个的好季节，孩子长高主要是骨骼发育的结果。骨的主要成分是钙。补钙一般有两个办法：一是药补，另一个是食补。最好采用食补法，含钙丰富的食物有芝麻、黄花菜、箩卜、胡萝卜、海带、虾皮等。再就是排骨汤和骨头汤。不能让孩子多吃糖、巧克力、糕点，因为里面含有较多的磷酸盐，能阻碍钙在体内代谢。

  2、多补充维生素 C

  维生素C能提高免疫力和抗病能力，对孩子的脑和身体都有很重要的作用。春季多风，气候干燥，易引发出血症，维生素C对防止出血有很好的作用，必须及时供给。补充方法也有两个：其一是服用维生素C片，其二是尽量多吃些含维生素C的蔬菜和水果。如：柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。

3、粗粮、杂粮有好处

  粗粮、杂粮首先是给人体补充矿物质，保证微量元素的供应，如铁、锌等，其次是纤维素和各种维生素，再次是具有特殊结构的有机化合物。常可食用的粗、杂粮有玉米、小米、绿豆、黄豆等。