秋冬季保健小常识

每个小孩都有病从口入，每个秋季如果小孩不注意卫生，就容易出现肠炎等疾病，这样不仅会刺激孩子的肠胃，还会让孩子无法更好地吸收食物的营养价值，耽误孩子的健康成长，如果秋季小孩多注意身体保养，就可以预防一些疾病，下面一起来了解下小孩秋季卫生保健常识。

小孩秋季卫生保健常识

1、衣裳：由于温差大，幼儿早晚要比白天多加一件衣服。对好动、易出汗的幼儿，在玩耍时可在其背后垫一条毛巾或玩后及时更换衣物。与此同时幼儿的鞋应该以轻质运动鞋为主，少穿皮鞋。

2、食疗：让幼儿多吃一些富含维生素的食物，特别是含有维生素A、C多的食物，它们对预防上呼吸道感染很有帮助。秋天，大蒜、萝卜、生姜、韭菜都是可以增加幼儿抵抗力的食物，有可能幼儿不喜欢吃，但是家长可以通过改变饮食方式来让幼儿食用，比如在做菜时加入蒜蓉，平时要给幼儿煮些萝卜水、生姜水等。对经常在秋天咳嗽的幼儿，家长可以多炖一些冰糖生梨水给幼儿吃。秋天也是吃蟹的季节，蟹属寒性，幼儿脾胃虚弱，不能多吃。此外，是药三分毒，不要把服药作为预防幼儿生病的途径。

3、居住：虽然天气会逐渐转冷，但还是要保证在家里的时候开窗通风，保持室内空气流通。幼儿的被子需要经常晒太阳，家长可以在每个星期五把幼儿的被子带回家，利用双休日洗、晒被子。

4、秋天最适合户外运动，家长应该多带幼儿出去活动，多晒太阳，可以促进幼儿吸收提内钙，同时还可以增强幼儿的体质。

以上是小孩秋季卫生保健常识的介绍，通过了解后我们知道秋季小孩要多洗手，而且在吃水果蔬菜时一定要清洗干净，同时要勤换洗衣服，还要多做体育锻炼，这样才能让身体变的更健康。