**冬天保健小知识**

及时增添衣服

及时给幼儿增添衣服，不可再追求“秋冻”。但要注意适量增衣，幼儿穿的衣服一般比成人多一件即可。

消除过敏因素

长期搁置不穿的衣服极有可能会让幼儿发生皮肤过敏、红肿、发痒等症状，建议您将冬季衣服拿出后先进行洗涤、晾晒，以消除过敏因素。

防皮肤干燥

冬季寒冷干燥，幼儿皮肤易干裂发痒，洗完脸后要及时为幼儿面部、手部涂抹润肤霜，这样能有效滋润、适度锁水，缓解干燥状况。

增室内湿度

冬天幼儿起床后会感觉喉咙干，容易咳嗽，在排除患病等原因之后，很可能是室内的湿度比较低引起的。因此，冬季需要对室内进行适当加湿。

多晒太阳 坚持户外运动

坚持户外活动，天气冷可选择太阳光充足、风较小的时候，让幼儿在大自然中活动半小时到一小时，可提高体质。

三、冬季传染病预防

冬季是各种传染疾病的高发季节，幼儿的免疫能力弱，需要家长充分做好幼儿的健康护理工作。

①流感

每年冬天，我国各地陆续进入流感流行季节，流感起病急，虽然大多为自限性，但部分患者会因出现肺炎等并发症或基础疾病加重发展成重症病例，甚至死亡。

预防措施

1.接种流感疫苗是预防流感有效的方式。生活中做好防御措施，也能减少流感侵袭。

2.用加湿器，调节室内温度与湿度。冬季较为干燥，由于空气中水分减少，咳嗽和打喷嚏等喷出的飞沫可以飞到很远，以致流感病毒乘势扩散。

3.勤洗手，打喷嚏要遮住口鼻。勤洗手，保持良好的呼吸道卫生习惯。

4.少去人群密集场所。在流感流行季节尽量减少到人群密集场所活动。

②.手足口病

手足口病是由多种肠道病毒感染引起的传染病，（它的传染性还是比较强）多发生于5岁以下宝贝，可引起手、足、口腔、臀部等部位的疱疹，口腔疱疹后期形成溃疡，成人也可发。

预防措施

1.帮助幼儿养成良好的卫生习惯与饮食习惯。饭前便后及外出后要洗手、不喝生水、不吃生冷食物。

2.避免带幼儿去大量人群聚集的公共场所。

3.对于幼儿的玩具、生活用品和个人用品要及时清洗、消毒。

4.加强幼儿免疫力。注意食谱的合理性，注重营养搭配；多带幼儿出去运动、晒晒太阳；保证幼儿充足的休息。

5.避免幼儿与患手足口病儿童密切接触，流行期间不去人群密集、空气流通差的场所。

③流行性腮腺炎

流行性腮腺炎，是由腮腺炎病毒侵犯腮腺引起的急性呼吸道传染病，经呼吸道传播，主要发生于5—15岁的儿童和青少年。

图片

预防措施

1.接种疫苗是预防流行性腮腺炎的有效手段。

2.流行高峰期应避免去人群密集场所，如出现相关症状应及时就医，并减少接触他人，尽量居家休息。一旦发现流行性腮腺炎，必须立即隔离，避免传染。

3.每天开窗通风数次，开窗10~30分钟，保持室内空气新鲜居室。

4.做好个人卫生。饭前便后及接触脏东西后要洗手，勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥，双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏、擤鼻涕）应立即洗手，避免脏手接触口、眼、鼻。

5.睡饱吃好，增强自身免疫力。

④水痘

水痘具有高度传染性，易感者（未得过水痘也未接种水痘疫苗者）接触病人后绝大多数会被感染，易发生在幼儿园、小学等集体单位。水痘可以通过飞沫传播，也可通过接触或吸入急性水痘或带状疱疹感染者水疱内的液体而感染。

图片

预防措施

1.接种疫苗：预防水痘最简便、最有效的方法，就是接种2剂次水痘疫苗。12月龄至24月龄接种第1剂次，4岁至6岁接种第2剂次。

2.养成良好卫生习惯，勤洗手。

⑤.腺病毒

由腺病毒引起的急性传染病，易侵犯呼吸道及消化道黏膜、眼结膜、泌尿道和淋巴结。

预防措施

1.注意手卫生（饭前，便后用流动水洗手）、消毒、物品专用。

2.对于易感人群注意保护性隔离，做好个人防护，健康管理，避免过度劳累。

⑥.诺如病毒

诺如病毒所引发的疾病叫做诺如病毒感染性腹泻，最常见症状是腹泻和呕吐。因其发病具有明显的季节性，常把它称为“冬季呕吐病”。

预防措施

面对诺如病毒的时候，其实预防比治疗更重要！

1.注意个人卫生，养成良好的卫生习惯，勤洗手，饭前便后要洗手；

2.注意饮食和饮水卫生，喝开水、吃熟食，不食不洁、无证食品；

3.在秋冬季腹泻高发期尽量少去人多的公共场所，保持室内良好的空气流通，每日开窗通风不少于2次，每次不少于30分钟，减少病毒感染的机会；

4.多吃新鲜蔬果，多元化饮食；增强锻炼，改善体质；

我们要培养幼儿良好的卫生习惯和生活习惯，加强锻炼，增强体质，为了幼儿的健康和快乐，我们一起携手，共同为幼儿的健康成长筑起一道坚固的屏障！