一、幼儿夏天保健——多喝水

　　夏天天气炎热，孩子口干舌燥等都是常有的事情，这时候，爸爸妈妈们应该督促孩子多喝一些白开水，不仅能够解暑解渴，而且还能够还能够促进孩子的新陈代谢，保证生理健康。如果您的孩子不喜欢喝白开水的话，您可以让孩子喝菊花茶、绿豆汤等来预防上火。

　　不过，如果您的孩子在夏天渴的时候喜欢喝饮料，那么您就不要允许，因为饮料不仅对孩子的身体健康不好，而且还会让孩子身体的糖分积累过多，导致肥胖的，而且会让孩子食欲下降，对孩子的身体吸收营养可是不利的。

　　二、幼儿夏天保健——注意饮食

　　除了在饮水上提高孩子喝白开水的频率之外，爸爸妈妈们也要在孩子的饮食上多加注意。夏天到了，孩子容易上火，爸爸妈妈们应该让孩子的饮食以清淡健康为主，避免孩子在热气腾腾的天气氛围下，“火上加火”。

　　当然，建议您让孩子吃得清淡，不意味着只能吃蔬菜，而是要饮食均衡。要让孩子多吃一些鱼类等来补充营养，同时，避免孩子吃得过于油腻。那些罐头等不健康的食物就不要让宝宝多吃了。

　　另外，如果您的孩子食欲不佳，不如用粥类来当做主食给孩子吃，能够让孩子开胃。除了在主食上帮助孩子加以控制之外，还应给孩子多备一些水果，水果能够增加孩子对营养的摄取，同时也是夏季帮助孩子解渴降火的好食物呢。

　　三、幼儿夏天保健——忌生冷

　　夏天炎热，很多孩子喜欢吃生冷的水果或者是冰淇淋，可是过于生冷的食物容易引起孩子肚子不舒服，还会让孩子的肠胃受到刺激，这是引起孩子夏季拉肚子等疾病的根源哦!所以，爸爸妈妈们要尽可能的让孩子远离这些过于生冷的食物，不要让孩子吃太多哦!

　　四、幼儿夏天保健——合理安排午睡时间

　　夏天的时候，孩子精力旺盛，新陈代谢快，容易犯困，让孩子午睡是没有错的，但是，不要让孩子睡太久哦!大概半个小时就够了。在夏天，睡得越久其实越不利于孩子进行精力的恢复，反而会因为新陈代谢下降的原因而变得难受，有很强烈的不舒适感哦!

　　五、幼儿夏天保健——预防蚊虫

　　最后，爸爸妈妈们还要注意帮助孩子预防蚊虫的叮咬，以防因而引起一些更为严重的肌肤感染等等。同时，要让孩子多洗手，勤更衣，保持肌肤的干燥以及清洁，减少被感染的机会。