**冬季温馨小提示**

进入冬季后，气温明显下降，昼夜温差大，空气湿度越来越小且逐渐干燥，我们经常会感到全身燥热（但并不是发烧），口唇发生裂口。幼儿会因鼻腔内粘膜血管丰富及脆弱而常常出现流鼻血，并可因热邪的侵入而致感冒、气管炎等呼吸道疾病。因此，做好幼儿日常护理很关键。

温馨提示一、穿衣

合理穿衣 天寒地冻，不少家长就怕冻着孩子，其实“捂”是捂不出健康的。在穿衣方面，经常摸摸孩子的手，如果小手凉凉的，就给孩子加一件衣服；儿童一般活动量大，所以日常穿衣要比成人少一件，盖被要比成人少一层；可以给孩子穿上一件大些的外套挡挡风；进有暖气的房间，要及时换上便于穿脱和活动的小马甲背心；活动中要注意多带一件便于穿脱的衣服，活动后及时添加，出汗后不要立即脱衣、摘帽，防止受凉。

温馨提示二、饮食

天气逐渐转冷时，幼儿的食欲会明显增强，这对孩子的健康是很有利的，但若不注意引导，孩子食量增加过大，则容易发生积食，引起肠胃炎等病症。所以要特别注意把握孩子的进食量，不要让孩子吃得过饱及少吃油腻的食物。

冬天，是蔬菜的淡季，人体易出现维生素不足，应扩大食物来源，冬天绿叶菜相对减少，可适当吃些薯类，如甘薯、马铃薯等，它们均富含维生素Ｃ、维生素Ｂ，还有维生素Ａ，红心甘薯还含较多的胡萝卜素。多吃薯类，不仅可补充维生素，还有清内热、去瘟毒作用。此外，在冬季上市大白菜、圆白菜、心里美萝卜、白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等蔬菜中维生素含量均较丰富。只要经常调换品种，合理搭配，还是可以补充人体维生素需要的。冬季的寒冷，还可影响人体的营养代谢，使各种营养素的消耗量均有不同程度的增加，应及时补充含钙、铁、钠、钾等丰富的食物，如虾米、虾皮、芝麻酱、猪肝、香蕉等。

由于冬季空气比较干燥，体内水分需要量明显增加，孩子每天的饮水量应比平时有所增加，除了多喝水外可以让孩子多吃蔬菜及水果。

温馨提示三、运动

冬季是呼吸道传染病流行季节，应尽量避免带孩子去人多拥挤的公共场所，如电影院、聚会场所、大商场等。在当地流行呼吸道传染病时，更应注意这些。因为在人群拥挤的地方，空气混浊不堪，并且有大量致病菌散布其中，因而极可能通过空气和接触将病原菌传播其他人，尤其是防御疾病能力尚不太强的幼儿。

应注意多让孩子参加户外锻炼，增强抵抗力，预防疾病侵袭。

每天让孩子准时入园参加幼儿园的冬季户外体育锻炼，在阳光充足的户外活动，能使孩子娇嫩的鼻腔、口腔、皮肤等器官逐渐适应低温。这样孩子不仅不易感冒，还可培养孩子“不怕冷、不怕累、能坚持的意志品质”。

温馨提示四、卫生

保持室内空气流通，每天至少开窗通风不少于2次，每次15—30分钟；及时打扫房间，清理卫生死角，不给病菌以孳生之地；保证居室空气湿润（冬季空气湿度标准为30～60%），可使用加湿器或在地上洒水或在室内晾晒湿的衣服和毛巾；建议室内温度保持在16～20℃；定期采用食醋熏蒸、臭氧紫外线或点卫生香等措施对室内空气进行消毒。家中若有成员患感冒等传染病，也应尽量将其与幼儿隔离。患者要戴上口罩，并勤洗双手，以防通过接触传播。