在幼儿园做好防暑降温与感冒预防工作，对幼儿健康成长至关重要。以下从防暑降温和预防感冒两方面给出详细建议：  
防暑降温措施  
- 环境管理  
- 控制室温：在炎热天气，合理使用空调，将室内温度保持在26℃左右，同时每天定时开窗通风不少于3次，每次20 - 30分钟，保证空气新鲜流通。  
- 遮阳防晒：在幼儿园户外活动区域安装遮阳棚，为幼儿遮挡阳光；拉好教室窗帘，避免阳光直射，降低室内温度。  
- 活动安排  
 调整时间：尽量将户外活动安排在早晨或傍晚，避开10:00 - 16:00阳光最强烈、气温最高时段；若需在高温时段外出，活动时长不宜超过30分钟，且选择阴凉场地。  
- 适度运动：高温天安排室内活动，如绘画、故事分享、音乐律动等；若开展户外活动，控制活动强度，避免幼儿过度劳累、大量出汗，活动量以幼儿微微出汗为宜。  
- 饮食调理  
- 补充水分：全天为幼儿提供充足温开水，保证幼儿主动饮水，每节课间、活动前后提醒幼儿喝水；增加绿豆汤、酸梅汤等消暑饮品，但不宜过甜、冰冷。  
- 清淡饮食：制定夏季食谱，以清淡、易消化食物为主，如蔬菜粥、冬瓜汤、凉拌黄瓜等；适当增加西瓜、甜瓜、西红柿等富含水分和维生素的新鲜蔬果，保证营养均衡。  
- 健康观察  
- 日常检查：每日晨检时关注幼儿精神状态、体温等，发现幼儿面色潮红、体温偏高等中暑先兆，及时采取措施；午睡期间定时巡查，观察幼儿有无异常表现。  
- 及时处理：若幼儿出现中暑症状，迅速将其转移至阴凉通风处，解开衣扣散热，用湿毛巾冷敷头部、擦拭身体，少量多次饮用淡盐水，并联系家长送医。  
   
预防感冒措施  
   
- 卫生习惯培养  
- 个人卫生：教导幼儿正确洗手方法，采用七步洗手法，使用肥皂或洗手液，在饭前便后、户外活动后、打喷嚏后等及时洗手；教育幼儿不随意用手揉眼睛、挖鼻孔，避免病菌入侵。  
- 环境卫生：每天对教室、午睡室、玩具等进行清洁消毒，地面采用湿式清扫，防止灰尘飞扬；定期清洗幼儿被褥、枕套，利用阳光暴晒杀菌。  
- 健康管理  
- 疫苗接种：建议家长根据幼儿年龄和身体状况，按时接种流感疫苗等相关疫苗，提高幼儿对感冒病毒的抵抗力；向家长宣传疫苗接种重要性，普及相关知识。  
- 健康监测：坚持每日晨检和全日观察，密切关注幼儿体温、精神状态、食欲等；发现感冒幼儿及时隔离，通知家长接回治疗，避免交叉感染；对因病缺勤幼儿进行追踪，了解病情，掌握全园幼儿健康动态。  
- 增强体质  
- 体育锻炼：合理安排幼儿体育活动，保证每天2小时户外活动时间，开展适合幼儿年龄特点的运动，如跑步、跳绳、拍球等，增强幼儿体质和免疫力；鼓励幼儿积极参与运动，培养运动兴趣和习惯。  
- 生活规律：帮助幼儿养成良好作息习惯，保证每天11 - 12小时睡眠时间，午睡时间1 - 2小时；合理安排进餐时间和食量，确保幼儿饮食规律，营养摄入均衡。