

Осень сезон простуд



К середине сентября эти проблемы, как правило, сглаживаются, но не успевают родители перевести дух, как на детей обрушивается новая беда - первое похолодание и первый виток инфекционных заболеваний. И если "утеплить" ребенка еще возможно, уберечься от прилипчивых инфекций намного сложнее. Да и как тут убережешься, если что ни день, то с заложенным носом и кашлем приходят все новые и новые ученики?

"Не школа, а какой-то круговорот болезней", - жалуются родители. Но и сами родители о профилактике простуд вспоминают, как правило, только тогда, когда ртутный столбик неожиданно уходит вниз, а в школе один за других начинают чихать и сморкаться дети.

Вот несколько простых правил, которые помогут уберечься от простуды:

1. Принимать витамины до, а не во время "опасного периода". Любым полезным веществам, как бы эффективны они ни были, нужно время для того, чтобы усвоиться и укрепить иммунитет ребенка. Что толку в баснословно дорогих пилюлях, если простуда уже началась? Спора нет, курс витаминов поддержит борьбу организма, но желаемая цель - здоровый ребенок - не будет достигнута.
2. Не делать из ребенка "куколку", надевая на него слишком теплую одежду. Перемены в одежде должны соответствовать температурным перепадам. Не стоит перегибать палку и надевать зимнюю куртку или теплый свитер, если на календаре еще сентябрь. Это взрослые могут верить, что пар костей не ломит - дети очень болезненно относятся к дискомфорту. При первой же возможности все, что мешает и "жарит", будет снято или расстегнуто, и вместо положительного эффекта станет лишь дополнительной причиной переохлаждения. Нужно одевать ребенка строго по сезону, с учетом температуры как на улице, так и в школе - кстати, вот ее не лишне было бы выяснить самим.
3. Борьбаться с "круговоротом инфекций" в школе. Для этого надо запомнить простую истину - за состояние здоровья детей, которые находятся в школе, несут ответственность не только их родители, но и школьная администрация. Если в классе вашего ребенка много простуженных ребят, которые продолжают ходить в школу, это - повод для серьезного разговора с их учителем. Он должен настоятельно рекомендовать детям пролечиться как следует, прежде чем выходить на занятия. Лучше "догонять" пропущенные

темы самостоятельно или на дополнительных уроках, чем лечить последствия внешне безобидной простуды, которая успела приобрести хронический характер.

4. Следить за гигиеной. Убедить ребенка лишний раз вымыть руки, особенно в школе, особенно если вода в кране ледяная, не так уж просто, но элементарные правила гигиены разъяснить можно даже первокласснику. Подсчитано, что каждый третий из соприкасающихся с больным насморком заражается сам путем переноса вирусов руками в нос или глаза. Другими словами: если вы в течение дня пожали руку трем "сопливым" собеседникам, то и сами неминуемо заболите. Люди часто бессознательно прикасаются пальцами к носу и глазам и успешно "самозаражаются", ведь вирусы даже на гладких поверхностях (например, на ручке двери или телефонной трубке) остаются жизнеспособными в течение трех часов.

5. Создать "блокаду" для болезнетворных инфекций. Для профилактики насморка в холодные дни воспользуйтесь таким советом: разрежьте очищенные 3-4 дольки чеснока или луковицу поперек, положите на тарелку и оставьте в комнате: пусть "дышат", выделяя фитонциды – летучие вещества, обладающие антибиотическим действием. Лук или чеснок каждый день надо менять на свежий. Не забывайте кормить ребенка здоровой едой - непременно включать в меню творог, фрукты, морковь, горячие супы и бульоны. почаще проветривайте комнаты и делайте влажную уборку. Возможно, вам уже доводилось слышать все эти рекомендации раньше, тогда дело за малым - всего лишь выполнять их в полном объеме и в срок. Не болейте!

Адрес страницы:

<http://alinka.net/util/index.php?f=518>