

冬季幼儿保健小常识

一年一度，四季更替，秋去冬来，在寒冷的冬季，更要注意保持幼儿的身体健康。

冬季是呼吸道疾病的多发季节，要谨防冬季易流行的呼吸道传染病，如支原体感染、流感、手足口、水痘、腮腺炎、等。严格按照免疫程序做好幼儿计划免疫工作。同时还可给孩子服用板兰根、大青叶、金银花等中药，以加强预防流行性感冒。幼儿外出时如应带好口罩，特别是室内外温差较大的情况下。

合理穿衣，随时增减：有的家长给孩子穿衣过多，孩子稍有活动，汗水把内衣湿透，而孩子不会表示需要更换内衣，只能凭自身的体温把湿衣暖干，天天如此，容易伤风感冒，对健康不利。同时应随气候变化而增减，在活动前或进入有暖气房间时应脱去外衣。外出最好戴口罩，避免着凉。夜间盖好被褥。

冬季天气寒冷，幼儿需要的能量和热量也相应增加，孩子户外玩耍的机会少了，容易缺维生素 D、感冒、上火，因此应增加些能量高，热性的食物。如肉类、鱼类、家禽类、乳类、豆类等等。此外也要注意补充红枣、红豆等健脾补血的食物。要给孩子吃鱼肝油，增加 饮食营养以提高抵抗力。如果已经上火，可以吃去火的药，如板蓝根、太极丸，也可以用鲜百合熬粥，加点冰糖，美味又败火。要多喝排骨汤、鸡汤、鱼汤等汤水，增强抵抗力，起到预防感冒的作用。

保证幼儿的饮水量：水是 人体新陈代谢必不可少成分。幼儿代谢旺盛，需水量大，个别特异性体质的幼儿还要视情况增加饮水的次数。

冬季幼儿也要进行适度的运动和锻炼。锻炼可增强幼儿体质，增强自身免疫力，才能抵御病原体对机体的侵蚀。

一、避免着凉：

冬日寒潮多，气温变化大，幼儿易着凉、感冒，常会引起许多大病，如肺炎、心肌炎、大叶性肺炎、急性肾炎、因此冬季要给幼儿保暖，避免着凉。

二、保护皮肤：

冬季寒冷干燥，幼儿皮肤中水份散失多，皮脂腺分泌少，皮肤易干裂发痒，让幼儿多吃蔬菜、水果、多喝开水，并常用热水洗手、脚、脸，再适当搽点护肤霜。冬天气候的特征是气温低、空气湿度小、多偏北风、冷空气活动频繁。人体头面部的耳、鼻、口与空气接触的机会较多，不注意保护就容易产生一些病变。

三、注意室温：

冬季对人体的适宜温度是 18 摄氏度，如高于 23 摄氏度时，人就会感到头晕、疲倦。另外，如果室内外温差大，则易感冒。空调或取暖器的暖风口不要正对着孩子，且最好每隔两三个小时打开一下紧闭的窗户，让空气适当地流通一下。另外，使用空调或取暖器都会使空气变得比较干燥，最好在附近放上一杯水来保持湿度。

四、多晒太阳：

阳光中的紫外线能杀灭人体表面的病毒和细菌，帮助幼儿对钙、磷的吸收，增强机体的抗病能力。此外，阳光也能提高红细胞的含氧量和增强皮肤的调温作用，以及能增强神经系统的活动机能和幼儿的体质。

五、不坐凉地：

冬季地面的温度很低，幼儿坐在上面，体内的热量就会大量散失，容易感冒。冬天到了，不要因为怕孩子冻着就不带他到户外去。遇上好天气，就要多出去玩，只要有太阳就带他到公园去晒晒。一方面是促进钙吸收，另一方面是到户外呼吸一下新鲜空气。冬天有太阳无风的正午 前后，可在户外散步，时间约 20~30 分钟。

2023.11.30