

12 月幼儿保健小知识

进入冬季，天气寒冷，气候干燥，是感冒好发季节，所以家长和幼儿园更要注意保护孩子的健康，防止感冒等呼吸道疾病的发生和流行。

一、合理饮食

合理饮食能增强幼儿机体的抗病和耐寒能力。冬天天气寒冷，容易使人抵抗力下降，经常觉得冷。医学研究表明，人怕冷与饮食中无机盐缺少很有关系。无机盐主要存在于蔬菜的根茎中，所以冬季应多摄取含根茎的蔬菜，如胡萝卜、百合、山芋、藕及大白菜等。另外，冬季还要注意补钙，钙的摄入不仅能提高机体御寒能力还能提高人体免疫能力，含钙较多的食物有牛奶、豆制品、虾皮、海带、发菜、芝麻酱等。同时，还要摄入适量的维生素增强人体抵抗力，维生素含量丰富的食物有，动物肝脏、鸡蛋、牛奶、豆类等。

二、及时增减衣被

合理穿衣，及时增减。许多父母认为，孩子肯定比大人怕冷，因此往往不分季节、不分室内室外，将孩子捂得过厚，包得过严，不让孩子受一点寒气。孩子稍有活动，汗水就会把内衣湿透，而孩子又不会表达要更换内衣的需求，只能凭自身的体温把湿衣暖干，这样就容易伤风感冒，对健康不利。对于好动、易出汗的幼儿来说，在活动前或进入有暖气房间时应脱去外衣。外出时最好戴口罩，避免着凉。夜间盖好被褥，幼儿蹬被褥时及时盖好，以免孩子着凉。

三、保持室内空气新鲜，注意室温

污浊的空气对呼吸道黏膜会造成不良刺激，可使呼吸道黏膜充血、水肿、分泌异常或加重咳嗽，严重的可引起喘息症状。因此，要保持室内空气新鲜。应及时开窗换气。稍冷而新鲜的空气可使呼吸道黏膜收缩，减轻充血、肿胀，保持气道通畅。但温度太低，又会使消化吸收的营养物质过多地用于氧化以产生能量保持体温，削弱了抗病能力，影响生长发育。适宜的温度是 25-28℃，称为中性温度。一般条件下很难保持这种温度，但适当开关门窗可以做到室温不至于过高或过低。

四、坚持户外活动，多晒太阳

坚持让孩子多做户外活动，适度的运动和锻炼可增强幼儿体质，增强自身免疫力，抵御病原体对机体的侵蚀。不要因为怕孩子冻着就不带他到户外去。遇上好天气，就要多出去活动，晒晒太阳，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。

总之，幼儿园和家长应多注意幼儿生活中的一些细节，培养孩子良好的卫生习惯和生活习惯，加强锻炼，就能减少孩子患感冒的机会，让孩子健康愉快的成长。