

夏天的步伐已经迈进了，请家长注意以下几方面保健知识。

1. 饮食要讲究营养均衡

夏天因为水分丧失多消化液分泌减少而不愿进食，首先要为幼儿安排合理的膳食，做到食物品种多，荤素、米面搭配好，主食以偏凉而不是冷冻为宜。其次夏季食物不宜过于清淡。过于清淡的饮食会导致营养障碍，故夏季孩子的饮食应多样化，应补充鲜鱼、鲜肉、鲜蛋、猪肝等(可做成鱼末、肉末、肝末粥，既易于消化又具有营养)，或以豆腐、牛奶、蔬果等高蛋白食物来取代肉类，也是不错的方法。最后不宜用各种饮料代替白开水。

2. 谨防幼儿晒伤

天气好的时候，家长总是乐意带着孩子在户外晒太阳，认为这样一方面可以让孩子呼吸新鲜空气，另一方面还可以促进钙质吸收，可谓一举两得。这种看法是有一定道理的，但是，还需要提醒家长注意的是，晒太阳也要适度，否则孩子有可能被晒伤。所以家长在给孩子晒太阳时应注意，孩子在较强烈的阳光下最多只能停留 15 分钟左右。

3. 夏季不宜给幼儿剃光头

夏天不少的家长认为孩子夏天剃光头凉快，殊不知此法不利头部保健。夏天阳光强，孩子光头失去了头发遮阳屏障。孩子皮肤防御功能不够完善，剃光头增加各种外伤碰伤头皮，从而增加各种细菌在头皮上的感染机会。

4. 夏季注意补钙

夏季也是儿童佝偻病的高发季节。孩子应在医生指导下服用适量钙片和维生素 D。限吃甜食，多吃甜食产生大量酸性物质，打破血液的酸碱平衡，使孩子变成酸性体质人，从而成为多种疾病的“温床”。

5. 大汗后不宜冲冷水澡

孩子生性好动，夏季极易出汗，家长们应注意，孩子大汗时不能冲冷水澡，大汗后如用冷水一冲，全身毛孔迅速闭合，热量不能散发而储留体内，影响机体功能，一些感冒病毒就会乘虚而入，宝宝容易生病。尤其是高温季节，运动后头部特别容易出汗，这时如果用冷水冲洗头部，容易刺激到颅内的动脉血管，有可能引起颅内血管功能异常，造成头晕、头痛、眼前发黑，甚至可能出现呕吐现象。专家建议，较好的降温方式是在运动后半小时洗个温水澡，更有利于调节体温、使全身肌肉组织得到放松。

6. 空调开的时间不宜太长

长时间使用空调的房间里因门窗紧闭而使室内新鲜空气含量少，室内干燥，幼儿皮肤的水分调节能力远不如成年人，孩子待的时间久了易产生疲乏，加之长期暴露在冷而干燥的空气中，呼吸道及消化道抵抗力下降，一些病毒细菌就会乘虚而入，可引起上呼吸道感染及腹泻。

相信通过我们的共同努力一定能使孩子健康、愉快的度过夏天。