

6 月保健小知识

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. 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。不宜用各种饮料代替白开水。

夏季食物不宜过于清爽。

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. 少用爽身粉：夏天易出汗，不少父母在给孩子洗澡后扑上一层爽身粉，意在保护皮肤。殊不知爽身粉的主要成分是氧化镁、氧化硅以及硫酸镁等，容易侵入呼吸道，诱发呼吸道感染。

6. 不宜入睡后吹电扇。不宜贪凉直接躺地睡。不宜常躺空调房。

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。