

一、保护皮肤

冬季寒冷干燥，幼儿皮肤中的水分散失较多，皮脂腺分泌较少，皮肤容易出现干裂发痒，要让幼儿多吃蔬菜、水果，多喝开水，并常用热水洗手、脚、脸，再适当搽点护肤霜。

二、坚持户外活动

天气冷可选择太阳光充足、风较小的时候，让小儿在大自然中活动半小时到一小时，可提高小儿的体质。同时不坐凉地，冬季地面温度很低，幼儿坐在上面，体内的热量就会大量散失，容易感冒、腹泻。

三、合理饮食

根据小儿生长发育的需要，均衡膳食。如新鲜的水果、蔬菜、蛋鱼及肉类，防止偏食及挑食，以防维生素及微量元素缺乏使小儿机体抵抗力下降，适量补充水分，防止呼吸道干燥，以减少呼吸道疾病的发生。

四、注意节制饮食

五、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。

六、定时通风换气，注意室温

即使是在寒冷的冬季，也要定时开窗换气，加大室内湿度。如果室内温度过高，可在室内放上湿毛巾，或在空调旁边放一盆清水。

七、减少病源感染机会

冬季是呼吸道传染病流行季节，家长应尽量避免带孩子去人多拥挤的公共场所要勤洗手，防止病从口入。

八、注意保暖

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、急性肾炎，因此冬季要给幼儿保暖，避免着凉。特别是在儿童玩耍出汗后，要做好防寒保暖工作。