

Пути оздоровления

Для укрепления иммунитета рекомендуется:

Вакцинация.

Важно планоно ставить прививки .

Закаливание. Достаточное время пребывания и активные движения на свежем воздухе, обтирание, контрастное воздушное закаливание способны укрепить иммунитет ребёнка и предотвратить

респираторные заболевания.

Сбалансированное питание.

Ежедневный рацион ребёнка должен быть таким, чтобы он получал все необходимые суточные витамины и микроэлементы.

Уменьшение количества стрессовых ситуаций.

Нужно научить ребёнка правильно на них реагировать.

Гигиенические навыки. Важно учить детей мыть руки перед едой, после прогулки, после туалета.



МБДОУ ЦРР-200
«Детский сад № 200»

Причины заболеваемости и пути их оздоровления

г. Барнаул, 2024

Грипп и ОРВИ у детей. Профилактика

Специалисты выделяют несколько основных факторов, влияющих на здоровье детей. Это наследственность, экологические факторы, условия проживания и воспитания ребенка, а также индивидуальные особенности развития. Некоторые дети подвержены острым респираторным заболеваниям чаще, чем их сверстники.

Частые ОРЗ у детей. Причины

Психологи считают, что одной из причин частых ОРЗ (и ОРВИ, в частности) может быть недостаток внимания. Учёные давно установили связь психоэмоционального состояния с иммунитетом. Удивительный факт: чем сильнее ребенок испытывает недостаток внимания и положительных эмоций, тем серьёзнее и длительнее может протекать заболевание.

Другой не менее важной причиной частых простуд специалисты видят высокую загруженность современных детей и постоянное психическое напряжение. Частые волнения, переживания и стрессы могут снижать уровень защиты организма, делая его более уязвимым.

В таком состоянии даже недолгий контакт с носителем вируса в детском коллективе может стать причиной развития заболевания.

Профилактика простуд и гриппа:

Важную роль в профилактике простуды и гриппа у детей в организованных коллективах играет соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил. Необходимо формировать гигиенические навыки у детей с самого раннего возраста. Родителям следует контролировать наличие у ребёнка антибактериальных салфеток, спреев или гелей, а также обучить пользованию этими средствами личной гигиены и пополнять их при необходимости. Соблюдение всем известных правил профилактики также может снизить риск простудных заболеваний.

Правила профилактики простуды и гриппа:

- Полноценное питание и распорядок дня.
- Проветривание помещений. Воздух в помещении, где ребенок проводит много времени, должен быть прохладным и влажным.
- Не следует перекутывать ребенка, но при этом ноги необходимо держать в тепле и сухости.
- Достаточное питье воды тоже является мерой профилактики простудных инфекций.
- В период повышенной заболеваемости следует стараться избегать мест с большим скоплением людей.

Однако полностью избежать заболевания не всегда удастся, даже при соблюдении всех мер профилактики. В среднем дети болеют ОРВИ в 3–4 раза чаще взрослых. Ребенок, посещающий детский сад, в течение первого года может болеть ОРЗ до 10 раз, на втором году посещения – 5–7 раз, в последующие годы – 3–5 раз в год.