Консультация для родителей.

Солнце летом.

 Летом мы все хотим побыстрее оказаться на солнышке и конечно наши дети не исключение!

 Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Каждая заботливая мама должна особенно внимательно подойти к этому вопросу, чтобы избежать таких неприятностей, как тепловой и солнечный удары. Солнце жизненно важно. Оно стимулирует кровообращение, предает хорошее настроение и стимулирует образование витамина D в нашем организме, утилизирует кальций в нашем питании и важно для обмена костных веществ. Солнце также отвечает за загар нашей кожи, который является защитной реакцией на вредное излучение. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

 Если же случилось так, что ребенок перегрелся на солнце важно знать: и солнечный и тепловой удар проявляются одинаково. Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочит голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

 Купание – прекрасное закаливающее средство. Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый. При купании необходимо соблюдать правила: Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды .В воде дети должны находиться в движении .При появлении озноба немедленно выйти из воды. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.