**Шарфик на шее**

 Теплый шарфик, повязанный поверх воротника детской куртки заботливыми руками матери или бабушки! Зимой его увидишь почти на каждом ребенке. Все это делается для того, чтобы ребенок «не простудил горло». А между тем именно укутывание ведет к частым простудам и ангинам.

 У ребенка, одетого подобным образом, на шее оказывается какое-то подобие согревающего компресса – несколько слоев плотной ткани, туго прижатый воротник. Ему трудно дышать, трудно двигаться. Под действием чрезмерного тепла расширяются кровеносные сосуды шеи, к ним притекает больше крови за счет оттока ее от других органов. После прогулки затылок и шея ребенка оказываются потными, горячими.

 Постоянное укутывание изнеживает кожу шеи. В результате организм начинает хуже приспосабливаться к сменам температуры. Ребенок, привыкший к неизменному шарфику на шее, может простудиться от малейшего ветерка, у него часто боли горло.

 Большую ошибку совершают и те матери, которые снаряжают маленького ребенка на прогулку, закрывают ему рот платком или шарфом. Предполагается, что это может заставить ребенка дышать носом или хотя бы защитить его от холодного воздуха. В действительности не происходит ни того, ни другого. Если у ребенка свободное носовое дыхание, он и так будет дышать правильно и в его легкие воздух попадет согретым. Если же носовое дыхание затруднено, никакой платок не заставит его закрыть рот. К тому же этот паток очень быстро становится влажным, и ребенок дышит не только холодным, но и сырым воздухом. А это, разумеется, еще хуже.

 Кутать ребенка – значит обезоруживать его организм в борьбе с охлаждением. Детей надо одевать по сезону и погоде, с таким расчетом, чтобы они не зябли, но и ни в коем случае не потели на прогулке.