## 幼儿最新防暑降温通知

据报道，今年首轮高温天气正自北向南影响中国中东部大部分地区。北方许多地区都承受着高温的“考验”，多地气温将继续创新高，而南方热力更持久，局地或冲击40℃的高温！

亲爱的爸爸妈妈们，你们真的为孩子准备好了吗？

**♥ 衣 ♥**

1.最好选择宜吸汗、宽松、透气的衣服，纯棉制品最合适；

2.穿浅色衣服会让孩子觉得更凉快；

3.家长可以在书包里多放两套衣服和几条隔汗巾，方便老师在幼儿园根据天气变化随时为孩子更换，衣服尽量宽松、透气、吸汗；

4.室内公共场所温度过低时，可适当增加衣物；

5.在傍晚散步或者野外行走时，尽量给孩子穿薄款长裤，防止蚊虫叮咬。

**♥ 食 ♥**

1.饮食宜清淡易消化，饮品宜生津开胃、清热解暑，如酸梅汤、菊花茶、绿豆汤等；

2.餐前饭后用流动水和肥皂洗手，保持良好的卫生习惯；

3.最好给孩子多吃新鲜的瓜果蔬菜，少吃油炸食品、冷饮和甜食等；

4.天气热，细菌、真菌繁殖加快，食物较容易变质，应预防食物中毒，不宜吃剩菜剩饭。

**♥ 住 ♥**

1.适当增加孩子的午休，保证充足的睡眠时间，以免精力不济，抵抗力下降；

2.室内温度不要过低，为避免让孩子的腹部着凉，不要让空调冷风直接吹到孩子，室温建议设置在26℃为宜；

3.注意通风，夏季气温高，细菌生长繁殖快，是传染病的多发季节，蚊虫也较多。无论是在园所还是在家里，都应注意开窗通风，保证空气的流通，并定期消毒；

4.在保证室内通风和湿度的同时，为孩子在一天中较凉快的时间段安排适当的运动，以增强机体的抵抗力和适应能力。

**♥ 行 ♥**

1.每天12:00-14:00，阳光最充足的时候，尽量不要让孩子在烈日下外出运动；

2.在孩子们平时进行户外活动的时候，一定要注意尽量选择阴凉的场所开展活动，并及时补充水分，防止中暑；

3.孩子浑身大汗时，不宜立即用冷水洗澡；

4.周末白天带孩子出门，请做好防晒工作，给孩子戴上太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞等；

5.长时间在外时，家长还需要备好防暑药品：如藿香正气水、仁丹等。