## 幼儿夏季卫生保健12条小常识

**一、日常生活篇**

夏季到了，随着气温升高，病毒和细菌很容易大量繁殖，为了能保证幼儿的健康，请家长仔细阅读并注意以下几方面保健知识。

**1.培养良好卫生习惯**

要注意培养孩子良好的卫生习惯，防止病从口入。饭前便后要用流动水和肥皂洗手，不乱摸鼻子和眼睛，要教会幼儿正确的擦拭鼻涕的方法。

教育幼儿不乱扔果皮、纸屑、不随地吐痰、爱护公共财产，培养幼儿爱清洁、讲卫生的良好习惯。

**2.穿衣要舒适透气**

最好选择宜吸汗、宽松、透气的衣服，纯棉制品最合适，穿浅色衣服会让孩子觉得更凉快。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。

室内公共场所温度过低时，可适当增加衣物，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。

**3.注意饮食卫生**

家长应注意幼儿的饮食卫生安全，教育幼儿不带零食入园，不吃冷饮，更不能在游动摊点给幼儿买零食吃。夏季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。

夏季各种瓜果较多，老师需要注意食物卫生，避免苍蝇叮咬。

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。

**4.经常锻炼，增强幼儿体质**

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。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。孩子浑身大汗时，不宜立即用冷水洗澡。

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。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。

夏季幼儿游泳必须在成年人的陪同与监护下方可进行，必须去配置有符合资格救生员的规范游泳场所。幼儿独自戏水时家长必须时刻看护，慎防溺水。

**5.合理营养，科学安排幼儿膳食**

为幼儿准备多样化的营养均衡饮食，小心冷饮，幼儿贪食冷饮会对娇嫩的胃肠有不好的影响，父母应注意让幼儿吃冷饮要适量，特别是不要在饭前吃冷饮，以免引起小儿消化紊乱和营养失调。

幼儿吃冷饮时，不要大口大口地嚼着吃，以免对牙齿直接刺激，引起牙痛和影响牙的发育。另外，幼儿吃冷饮过多容易导致体重猛增，影响生长发育。

提前备好充足的白开水，白开水进入人体后可立即进行新陈代谢，有调节体温、输送养分及清洁体内毒素的功能。避免将开水或温度高的热水放在班中。

**6.生活作息时间规律、充足睡眠**

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。夏季睡眠时间长于冬季，起床时不宜催促孩子，可放轻柔音乐，慢慢轻柔地唤醒孩子。

再热的天气也最好不要让幼儿裸睡，这样容易引起以肚脐周围为主的肚子阵发性疼痛，并发生腹泻。

**7.空调不宜开的时间太长**

空调不宜调得过低，控制在27～28度，比室外低5～6摄氏度为宜。可用电扇代替空调，应放得离孩子远些。长时间使用空调的房间里因门窗紧闭而使室内新鲜空气含量少，室内干燥，幼儿皮肤的水分调节能力远不如成年人，孩子待的时间久了易产生疲乏。

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。

**二、疾病预防篇**

**1.预防中暑**

夏天气温高，人体排汗较多，不能及时补入水分、盐分，或在烈日下照射太长时间都会中暑，幼儿也不例外。提示老师要注意不要让幼儿在烈日下玩耍，多给小儿吃些富含维生素的蔬菜、水果，多喝点糖水、盐水、绿豆汤、酸梅汤、西瓜汁等。幼儿园还要合理制定夏季营养食谱。

**2.防治腹泻**

腹泻是夏季幼儿的多发病，严重时，影响幼儿的营养吸收和健康，防止幼儿发生腹泻，要做到科学喂养，定时定量有规律，注意食具、食品和个人卫生。幼儿园注意采买新鲜的食物，注意保鲜及卫生。

**3.预防皮肤病**

幼儿夏天常发生的皮肤病有痱子、疖子、脓疮，蚊虫叮咬皮肤引起感染等。防止这些皮肤病的发生，要注意幼儿的个人卫生和防蚊防虫工作，要勤洗澡、勤换衣，衣服要注意保持清洁干燥，要勤剪指甲，以防抓破皮肤促发感染化脓。

**4.防止肠道传染病**

炎热的夏天是细菌性痢疾、伤寒及肝炎等各种肠道传染病的流行季节，这些传染病都是经过饮食或者食物传染的，所以特别要注意幼儿的饮食卫生和个人卫生，不吃腐烂变质的饭菜和腐烂瓜果，不贪吃冷饮冷食，不生吃水产品，饭前便后要洗手，把好病从口入关。

**5.严防猩红热病**

猩红热是一种较常见的急性呼吸系统传染病。由于病中发有鲜红皮疹，密集处可以连成红色一片，一望猩红，故有猩红热之称。又因为易在咽喉部位出现红肿溃烂，故中医又叫它“烂喉痧”或“烂喉丹痧”。

幼儿园保健医在做晨检时，应注意幼儿是否有发热，咽喉赤痛，苔薄白，舌边尖红等症状。

幼儿健康成长离不开家长老师的陪伴与细心照料，幼儿的身心健康才是一切发展的基础。用心呵护幼儿，让他们不惧夏季，安全度夏，让我们一起陪伴幼儿茁壮成长。