Консультация« Осторожно тепловой и солнечный удар »

 Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако, если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

 До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени

деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела

ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные

части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может

принимать в одних трусиках.

 Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно

увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно

рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения –

с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше

всего заканчивать водной процедурой.

 Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн

могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё

лучше во время игр и движений.

 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.

 **Осторожно**: тепловой и солнечный удар!

 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:

1. Не разрешается купаться натощак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды

2. В воде дети должны находиться в движении

3. При появлении озноба немедленно выйти из воды

4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду

