

«Летний отдых»

Настало лето – замечательное время года! Можно играть на воздухе, закаляться и оздоровляться.

Летний отдых это долгожданный отдых и для родителей, и для детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Необходимо объяснить детям, что купаться, плавать, загорать полезно для здоровья только в том случае, если соблюдать определенные правила безопасности.

Помните:

- Отдых – это хорошо. Неорганизованный отдых – плохо!
- Солнце – это прекрасно. Отсутствие тени – плохо!
- Морской воздух, купание – это хорошо. Многочасовое купание – плохо!
- Купание – прекрасное закаляющее средство
- 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.

Что делать после укусов комаров?

1. Сделать после укуса крепкий раствор пищевой соды и периодически обрабатывать зудящее место.
 2. Смазывать укусы спиртовой настойкой календулы, борным спиртом, томатным соком.
 3. Сделать холодную примочку.
 4. При множественных укусах принять антигистаминное средство.
 5. В походной аптечке или на даче непременно следует держать антигистаминный препарат, фенистил или фукорцин (снимают зуд и даже устраняют ожоги крапивы).
- Народные методы при укусах комаров:**
1. Обработать сметаной или кефиром.
 2. Приложить к месту укуса лист черемухи или подорожника.
 3. Смазать пораженное место бальзамом «Звездочка».
- Хорошего семейного отдыха вам!

Муниципальное учреждение

«Управление образования администрации

Муниципального района

Тес-Хемский кожуун Республика Тыва»

Летняя безопасность для детей и родителей



Солнце хорошо, но в меру

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. Солнечные

ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие.

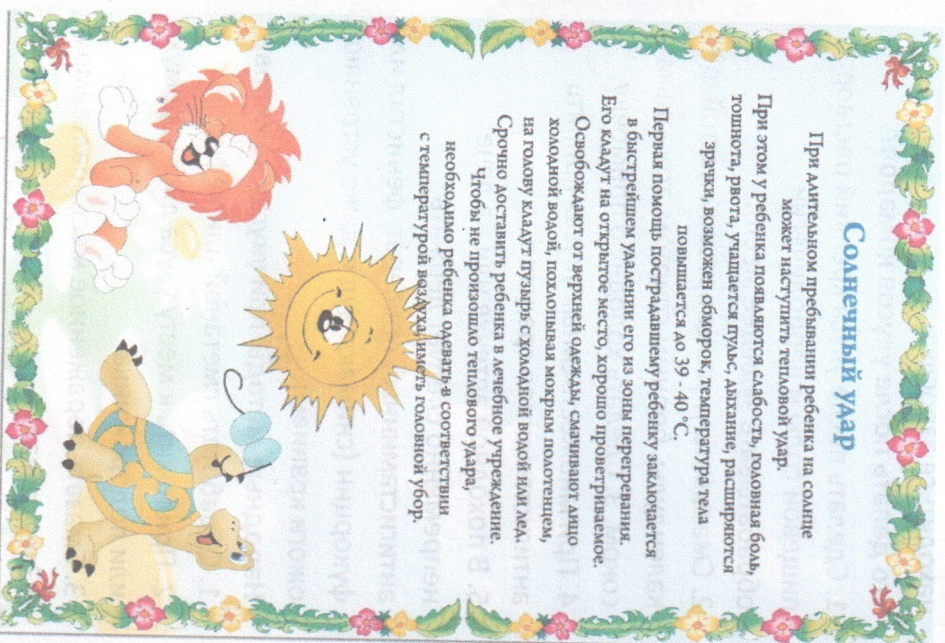
Солнечный удар

При длительном пребывании ребёнка на солнце может наступить тепловой удар.

При этом у ребёнка появляются слабость, головная боль, тошнота, рвота, учащается пульс, дыхание, расширяются зрачки, возможен обморок, температура тела повышается до 39-40°С.

Первая помощь пострадавшему ребёнку заключается в быстрейшем удалении его из зоны перегревания. Его кладут на открытое место, хорошо проветриваемое. Освобождают от верхней одежды, смывают лицо холодной водой, подолышки мокрым полотенцем, на голову кладут пузырь со холодной водой или лёд. Срочно доставить ребёнка в лечебное учреждение.

Чтобы не произошло теплового удара, необходимо ребёнка одевать в соответствии с температурой воздуха и иметь головной убор.



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 прохладную воду.



Помните!

Что у Вас есть самое великое чудо на свете!
Это чудо – Ваш ребёнок!

