

## **Осенняя профилактика простуды у ребенка**

**Осень** – красавая пора, это любимое время года многих писателей и поэтов. Осень приносит нам обилие фруктов и овощей, разнообразие цветов и красок, а также неустойчивую погоду: погожие солнечные дни резко сменяются облачными, туманными, дождливыми.

Именно в это время года сильно увеличивается риск простудных и вирусных заболеваний.

Именно в это время очень актуальна **профилактика простуды** у деток. Ведь многие из них идут [первый раз в детский сад](#), либо школу, а в связи с этим количество заболеваний увеличивается в разы. Поэтому **профилактика простуды** и вирусных заболеваний так важна и необходима.

### **Что же делать, чтобы меньше болеть?**

**1.** Каждый день, не смотря на погоду, гуляйте на свежем воздухе. Конечно, не учитывая тех дней, когда льет, как из ведра. Не смотрите на то, что холодно, ведь в ближайшее время лета не будет – будет все больше и больше холода. Свежий воздух хорошо повышает аппетит ребенка, полезен для физического его развития. Кроме того, погожие солнечные осенние дни – это отличное средство для профилактики рахита.

Если есть возможность, гуляйте несколько раз в день. Например, до обеденного сна и после. Но учитывайте то, что осенью утром и вечером прохладно, а днем может быть по-летнему тепло. Поэтому одевайтесь по погоде. Не кутайте ребенка, но девайтесь ему таким образом, что если будет жарко, то верхнюю одежду можно будет снять и наоборот. Перегрев, а потом резкое охлаждение, способствуют различного рода заболеваниям.

**2.** Используйте возможность введения в рацион питания натуральных осенних витаминов. Кушайте больше фруктов, ягод и овощей. Вы знаете, на сколько полезны [дыни](#), [арбузы](#), виноград, [тыква](#), [гранатовый сок](#) и другие овощи, фрукты и ягоды?

Готовьте из них салаты, пюре, муссы, соки, варите компоты, употребляйте свежими. Заготовьте немного витаминов на зиму. Заморозьте свежие фрукты овощи и ягоды, чтобы зимой можно было добавлять их в блюда для детей.



**3.** Закаляйтесь! Осень – это хорошее время года для того, чтобы начать закаляться, если Вы этого не делали раньше. Но помните, что во всем нужно знать меру и закаляться нужно постепенно.

Используйте возможность умывания прохладной водой, обливания ног, обтирания и обливания всего тела. По окончанию купания, детей рекомендуется обливать водой, немного ниже температуры, чем та, в которой они купались.

**4.** Не стоит паниковать при малейшей простуде, бежать в аптеку и скучать массу препаратов. Все дети болеют. А насморк и повышение температуры как раз свидетельствуют о том, что организм малыша борется самостоятельно. Поэтому сбивать температуру нужно только после отметки 38,5 градусов, а лечить насморк, если он обильный и беспокоит ребенка.

Любая болезнь стимулирует иммунную систему ребенка бороться. Поэтому не стоит самостоятельно принимать никаких иммуностимулирующих препаратов, да и вообще заниматься самолечением. Если карапуз все-таки заболел, сначала нужно поставить правильный диагноз, только потом — лечить.



5. Страйтесь избегать слишком людных мест, где большое скопление людей. Чем меньше контактов с больными, тем больше шансов подольше оставаться здоровым.
6. Часто проветривайте помещение и делайте влажную уборку, особенно полезен свежий воздух во время ночного сна.
7. Следите за тем, что пьет малыш. Давайте чай с лимоном, мятои, ромашкой. Следите, чтобы напитки не были холодными.

Подводя небольшой итог, можно сказать, что **профилактика простуды** и вирусных заболеваний у детей – это свежий воздух, полноценное питание с обилием фруктов и овощей, правильное питье (никаких газированных напитков).

**Осень** — это прекрасное время года, это источник энергии и положительных эмоций. Осень дарит нам новые возможности для развития творчества. Засушите листья, насобирайте каштанов, желудей, шишек, орехов и сделайте красивые, оригинальные поделки. Особенно это касается дождливых дней и длительных осенних вечеров.

Помните, что смех, улыбки и радость – это лучшая профилактика простуды и любых других болезней.