

**Консультация для родителей**

**«Лето не только приятный отдых, но и подстерегающие опасности!»**

Лето прекрасное время года. Долгожданный отдых - это заслуженная награда за долгие

дни работы, быта, заботы. Семейный отдых – это максимально возможное количество

времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Для ребенка – это долгожданное

событие, которое он тоже ждал весь год.

Чтобы отдых принес только удовольствие вам и вашему ребенку постарайтесь избежать:

1)Кишечные инфекции

2)Простудные заболевание

3)Укусы насекомых

4)Солнечный или тепловой удар

5) Ссадины, царапины и порезы

Ну и безусловно, самая частая болезнь «Неваляшка» или сбитые коленки, локти,

исцарапанные ладошки все это, далеко не весь перечень симптомов этого заболевания!

* **Кишечные инфекции**

Лето пора свежих овощей, ягод и конечно не забываем объяснять нашим детям,

что нельзя есть немытые овощи и фрукты, а нужно обязательно по мыть и проделать это

вместе с ребёнком

В стоячей воде – бассейне, прудах, могут обитать возбудители различных кишечных

инфекций. Также для маленьких детей очень опасны кишечные инфекции, поскольку

из-за рвоты и диореи происходит сильное обезвоживание организма. Маленький ребёнок

может умереть при потере более 10 % веса.

* **Простудные заболевание**

На лето приходится почти пятая часть всех острых респираторных заболеваний.

Специалисты отмечают, что среди летних ОРЗ нередки и такие нелегкие недуги, как ангины,

бронхиты, пневмонии. Давай разберемся, почему летом высокая вероятность заболеть,

как их следует лечить и что делать, чтобы избежать болезней.

В теплое время года также легко заболеть, и при этом следует учитывать, что лечение летних

ОРЗ отличается от зимних.

Медики предупреждают, что летом существует большая вероятность "подхватить"

простуду, ангину, бронхит и даже пневмонию. По их словам, взрослые чаще всего болеют

из-за злоупотребления холодными напитками, а дети – из-за незрелости иммунной системы.

Несмотря на жару, вероятность заболеть ОРЗ остается даже летом. Связано это главным

образом с тем, что летом люди больше путешествуют. Вследствие этого вероятность

обмена микрофлорой между людьми возрастает, шансы подхватить инфекцию

увеличиваются.



Еще одна причина летних простуд – это резкие перепады температуры, воздействующей

на организм, например, перегрев на солнце и охлаждение под кондиционером.

Мороженное и очень холодные напитки иногда становятся причиной локального

переохлаждения тканей, которое также может привести к болезни. Кроме того,

оказывается, перегрев действует на организм человека так же, как и переохлаждение:

снижает защитные силы организма. Постоянное воздействие горячего воздуха, длительное

лежание на пляже, значительный контраст температуры в кондиционированном помещении

и на улице могут стать причиной иммунного сбоя. В организм могут проникнуть

болезнетворные микроорганизмы или активизироваться те, что уже есть.

* **Укусы насекомых**

Комары - укусы комаров могут вызвать у детей реакцию, которая может сопровождаться

местным отёком, сильным зудом и покраснением в месте укуса. К тому же комары являются

переносчиками бактериальных, паразитных и вирусных заболеваний. Для защиты малышей

от комаров используются репелленты.

* **Солнечный или тепловой удар**

Солнечный удар - это особая форма удара теплового. Солнечный удар говорит о том, что

тело приобрело больше тепла, чем мог бы управлять организм, должным образом

охлаждать органы и тело. В результате нарушается потоотделение, кровообращение,

свободные радикалы накапливаются в тканях. Последствия такого удара способны быть

весьма серьезными, и даже угрожающими остановкой сердца и летальным исходом

пострадавшего.

* **Причины солнечного удара**

Основные причины солнечного удара – солнечные лучи, нещадно палящие непокрытую

голову, а также обнаженное тело. Способствуют солнечному удару: духота, безветренная

погода, распитие спиртного, переедание. Категорически нельзя засыпать, когда вы загораете,

если боитесь уснуть на солнце – попросите рядом отдыхающих людей разбудить вас.

* **Ссадины, царапины и порезы**

Ссадины, царапины и порезы являются вечными спутниками детских игр на улице и дома.

Маленьким детям сложно координировать свои движения. Поэтому родители должны знать,

как правильно оказать своему ребёнку первую помощь.

В случае если ваш ребёнок поранился, необходимо уметь оказать ему помощь. Ранку нужно

промыть проточной водой и чем лучше её промыть, тем меньше риск инфицирования и тем

быстрее она заживёт. Небольшое кровотечение останавливать не надо – с током крови из

ранки выходят кровь и бактерии.

Для того чтобы остановить кровотечение из мелких сосудов, достаточно наложить на ранку

давящую повязку на несколько минут. Для уменьшения притока крови к ранке, необходимо

поднять вверх конечность.

Для обработки ранки имеются различные антисептические препараты. Сейчас в аптеке

имеется много антисептиков.

Соблюдая эти не большие правила ваш отдых будет безопасным, радостным и

познавательным для вашего ребенка!

**Лето – это волшебная сказка для наших детей!**