



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

## Укрепляем здоровье детей летом

**В** сезон отпусков и школьных каникул стоит задуматься об укреплении здоровья детей. В нашей климатической зоне лето – самый благоприятный период для здоровья человека: высокая температура воздуха и воды в озерах и реках, в этот период созревают полезные овощи и фрукты и, конечно же, это самые длинные каникулы в году. Заботливые родители организуют досуг ребенка так, чтобы отдых прошел интересно и с пользой.

Перед учебным годом ребенок должен набраться сил и повысить иммунитет. Летний образ жизни проходит для семьи в ином ритме: длительность прогулок увеличивается, учащаются поездки за город, планируются путешествия.

Удивительно, но всего лишь две недели за городом, возле водоема, способны укрепить здоровье летом для школьников на целый учебный год. Ребенок, отдохнувший на даче, в деревне или в санатории, гораздо меньше болеет в зимний период. Природный витамин D, естественное закаливание, полезные вещества из только что сорванных фруктов и овощей делают лето поистине сезоном здоровья.

Чтобы лето прошло с пользой для здоровья, важно тщательно спланировать досуг. Отдых в средней полосе рекомендован всем без исключения, поскольку привычная среда не потребует кардинальной перестройки организма. А вот поездки к морю, особенно с детьми, заслуживают тщательной подготовки. В любом случае, важно учесть возможные опасности лета с целью сохранения здоровья. Детский организм более восприимчив, нежели взрослый, поэтому именно дети часто имеют проблемы со здоровьем летом.

### **Для поддержания здоровья летом важно:**

частое питье (лучше всего, если это будет чистая питьевая вода, т.к. именно она особенно полезна для поддержания водно-солевого баланса организма в жару);

головной убор – во избежание перегрева и солнечного удара (его необходимо носить не только детям, но и взрослым);

солнцезащитные косметические средства – необходимы для защиты кожи от солнечных ожогов и раковых новообразований (фактор защиты SPF подбирают в соответствии с возрастом и оттенком кожи);

правильный выбор времени пребывания на солнце (самые благоприятные часы для купания и прогулок, когда солнце наименее активно, – утро до полудня и послеобеденное время с 15 ч.);

одежда из тонких дышащих материалов – защитит в лесу от насекомых и в странах с палящим солнцем от ожогов кожи;

соблюдение гигиены (в теплой и влажной среде бактерии активнее размножаются, поэтому мытье рук, овощей и фруктов, а также предметов обихода проточной водой позволит избежать многих кишечных инфекций).

Мы осознанно укрепляем здоровье летом, интересно проводим время, приобретаем новые знания и впечатления. Но, несмотря на все меры предосторожности, никто не застрахован от различных ситуаций, приводящим к проблемам.

### **Опасности для здоровья летом, при которых стоит немедленно обращаться к врачу:**

Тепловой удар, который сопровождается высокой температурой, учащенным дыханием, пульсом и прекращением потоотделения.

Пищевое отравление – расстройство пищеварения в следствие попадания в организм бактерий. Сопровождается рвотой, высокой температурой, головокружением.

Повреждение глаз ультрафиолетом – ощущения инородного тела в глазу, боль, раздражение, покраснение.

Сильные ожоги кожи, сопровождающиеся волдырями.

Берегите себя, детей, наслаждайтесь хорошей погодой и укрепляйте здоровье, используя все летние возможности!

