**秋季保健温馨提示**

秋季来临，天气忽冷忽热，日夜温差较大。由于幼儿抵抗力较弱，容易引发各种传染病。为保障幼儿健康，请各位家长引起关注，需要家长配合的：

1.如发现孩子有发烧、头痛或皮疹等症状，请勿来园，在家隔离观察或及时就医，如发现异常请及时就医，并及时告之老师，以便园内采取各项消毒隔离措施。

2.每日来园提醒孩子先洗手，养成每日来园洗手的好习惯。

3.秋季容易引发“幼儿秋季腹泻”，症状表现为呕吐或腹泻。教育孩子要养成良好的卫生习惯及饮食习惯，饭前便后洗手、不喝生水、不吃生冷食物，注意腹部保暖，适当加强体锻。

4.家中保持室内通风、空气新鲜。孩子物品专用，注意衣物和用具的清洁消毒。

5.在疾病多发季节，尽量少带幼儿至人多的公共场所。

6.天气多变，请根据气温及时为幼儿增减衣物。

7.流感多发季节，为更好地预防疾病，建议接种疫苗，可增强一定的抗病能力。

8.秋季是儿童食欲比较好的季节，这一时期是儿童调节营养状况的关键时期。应该让孩子在这一时期保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、钙、磷等的摄入。同时秋季较干燥，易给幼儿多吃些生津润肺的食品，如萝卜、藕、山药、百合等。有些儿童易于患呼吸道感染、肺炎、哮喘等，这一时期可着重补充其维生素A的摄入，含富含维生素A的食物，如胡萝卜、瘦肉、黄色水果（如芒果、白薯、南瓜）等。