**健康小常识**

在日常生活中，儿童是我们需要去关心和爱护的对象，因为他们年龄比较小而且永远受到各个方面的伤害，因此我们就需要去多多学习一些有关幼儿方面的知识，特别是在幼儿健康方面，这样能够更好地预防幼儿疾病的发生，能起到一个很好的预防作用，给他们在幼儿园的学习和生活也有很好的帮助，所以现在就为老师和家长们介绍一些有关于幼儿园健康的小常识，对大家有所帮助。

一、在夏天的时候，幼儿园要防止儿童被蚊虫叮咬，因为蚊虫会传播病毒，会引起儿童发烧发热或者感染其他一些传染性疾病，这样是不利于儿童的成长的，所以幼儿园老师应该多多注意这些方面，并且给家长和儿童普及一下这些知识，日常生活中多多注意儿童的饮食和卫生健康，要教他们饭前要洗手，并且要有充足的睡眠，增强身体的抵抗力。

二、家长和老师应该指导儿童要有午睡的习惯，幼儿睡眠要有八个小时，睡眠充足，可以促进儿童大脑神经的发育，可以让他们的大脑更好地成熟，并且可以缓解他们的疲劳，更有效地接受知识和教育，这对于儿童来说是非常有必要而且重要的事情，家长和老师要让孩子知道有午睡的习惯可以延缓人体的衰老。

三、家长和老师可以在早餐的时候安排儿童多吃西红柿，蔬菜和水果等等，因为这些食物有益于养肝，要养成儿童从小就有养肝的这个意识，肝脏对人体的新陈代谢来说非常重要，并且直接关系到身体的健康，同时可以让儿童多吃葡萄，因为葡萄富含睡眠辅助激素，经常食用葡萄有助于儿童的睡眠，可以促进他们身体的生长发育，同时富含维生素。

上面就是有关于幼儿园的健康小常识介绍，家长和老师在日常生活中要多多引导儿童养成良好的生活习惯和卫生习惯，因为从小儿童的生活习惯和卫生习惯会直接影响到他大脑和身体的成长和生长发育，同时家长可以经常多大儿童出去多运动，多呼吸新鲜的空气，对增强儿童身体的抵抗力是非常有帮助的，有空的家长甚至可以打儿童，多出去旅游增长知识，多开眼界，让他们在健康的环境下成长，这样能够让儿童学会爱护自然，也可以学会生活。最后祝儿童们都能健康成长!