**春季保健小知识**

万物复苏、生机勃勃的春天来了，这个季节乍暖还寒,气温变化多端，幼儿抵抗力低,容易使病毒和细菌大量繁殖,导致幼儿呼吸道反复感染，如何有效预防呢？

 一、家园配合，培养良好习惯。

 幼儿园和家庭一起培养幼儿良好的卫生习惯：如勤洗手,不乱摸鼻子和眼睛,教会幼儿正确的擦拭鼻涕的方法,建议家长早晚可以用冷水为幼儿洗脸洗鼻,以增强幼儿鼻黏膜对冷空气的适应能力。冷水洗脸最好是在夏天或春天天气渐暖时开始进行。室内要经常开窗通风,保持房间的空气流通，必要时可采取一些家庭消毒措施，幼儿床单被褥勤洗勤晒，此外,家长在打扫卫生时,尽量避免尘土扬。

 二、经常锻炼，增强幼儿体质。

 孩子在幼儿园每天都有足够的户外活动时间,让幼儿得到足够的日光照射,充分呼吸新鲜空气,还为幼儿安排多样化的体育锻炼,以提高幼儿自身的抵抗力。建议幼儿家长充分利用双休日和平时饭后散步时间,进行幼儿乐于接受的亲子游戏活动,循序渐进地加大幼儿的运动量。同时还要保证幼儿有足够的睡眠时间，注意早睡早起，因为人体睡眠时生长激素分泌旺盛，这对孩子的生长具有积极的意义。

 三、合理营养，科学安排膳食。

 幼儿正处在长身体的关键阶段，家长一方面可以为幼儿准备多样化,色香味全的营养食谱,力求营养全面、均衡，保证幼儿获得足够的蛋白质和维生素,满足幼儿的生长需要，另一方面,家园同步,家长在家要鼓励幼儿多吃新鲜水果和青菜、粗粮等,增强幼儿的抵抗力，粗纤维还可以疏通大肠，完成消化的最后一道工序。春季气候干燥，幼儿还应多喝水,活动量加大使幼儿体内缺少水份，多饮水有利于体内有毒物质的排出，有利于体内新陈代谢，减少患病的机率。

 四、悉心保育，防患未然。

 春季气候变化无常,家长应及时为幼儿增减衣服,避免幼儿受凉。在幼儿户外活动时间较长时,穿得较多极易出汗,一旦活动结束,就容易着凉,体质较弱的孩子常常会感冒，所以,家长在带领孩子进行户外活动前,要给穿得多的孩子脱减1件衣服并帮他们把衣裤塞好,以免肚子受凉,同时,随身带着隔汗毛巾,随时观察幼儿的出汗情况并及时为幼儿擦汗,待活动完毕后及时为幼儿穿上衣服。