

# Памятка для родителей

## «Лето в детском саду»

Уважаемые родители, понятно, что ежедневные хлопоты отвлекают вас, но не забывайте, что вашим детям нужна помощь и внимание, особенно в летний период.

1. Соблюдайте режим дня.
2. Во избежание солнечного удара, одевайте детям головные уборы (панамы, кепки из хлопчатобумажной ткани). Не забывайте головной убор, когда идете в детский сад!!!!
3. Ежедневно приносите детям сменную одежду (чистые трусики, майку)
4. Ежедневно давайте ребёнку чистый носовой платок.
5. Обувь ребёнка должна быть удобной, по размеру, открытая, с фиксированной пяткой (сандалии)
6. В выходные и отпускные дни не лишайте ребёнка дневного сна.
7. Ежедневно утром информируйте воспитателя о состоянии здоровья ребенка.



### Тепловой удар

Возникает в результате долгого пребывания на солнце и усугубляется повышенной влажностью окружающей среды (пляж в жаркое время суток - это наиболее опасная зона).

**Чем грозить:** Общая слабость, обморочное бессознательное состояние, тошнота, рвота, повышение температуры, частый слабый пульс, носовое кровотечение.

**Как предотвратить:** С 11:00 до 16:00, когда солнце наиболее активно, старайтесь уберечь ребенка от прямого воздействия лучей. Для купания и прогулок на открытой местности лучше выбрать утренние или вечерние часы. Но даже в это время предпочтительно нахождение ребенка в "кружевной" тени деревьев. Он всегда должен быть в головном уборе, одежду желательно выбирать светлую. Также не стоит чрезмерно увлекаться и в буквальном смысле запаковывать малыша в сто одежек. Как показывает практика, шансов простудиться летом у ребенка значительно меньше, чем получить перегрев. Поэтому старайтесь, чтобы он был одет по погоде, желательно вещи из легких, хлопчатобумажных тканей. В питании предпочтительны овощные и фруктовые блюда, ограничьте жирную пищу, количество мясных продуктов.

### Укусы насекомых

С наступлением лета появляется большое количество различных сезонных насекомых. Если бабочки, стрекозы и кузнечики вполне безобидны, гораздо менее приятны их "кусающие" собратья - мухи, слепни, комары, некоторые муравьи, клещи и т.д. Укусы пчел, ос или шмелей не только болезненны, но иногда приводят к развитию серьезных аллергических реакций, вплоть до анафилактического шока и астматического приступа. Эти состояния требуют немедленной госпитализации ребенка.



# Травмы

Не каждый родитель может сразу и точно определить, когда ребенок сломал кость и просто сильно ушибся. Переломы наиболее часто сопровождаются болью, потерей подвижности, а в месте перелома конечность может изменить форму и др.

Если ребенок сломал кость, незамедлительно окажите ему первую помощь: прежде всего, необходимо обездвижить поврежденную конечность и успокоить ребенка. Постарайтесь обратиться в медпункт как можно быстрее. В таких случаях недопустимо заниматься самолечением! То же самое нужно сделать при вывихе.

Ни одно детство не проходит без царапин, ссадин и ушибов, ведь любопытные малыши стремятся изучить все новые и неизвестные для них места.

Если ребенок порезался, в первую очередь необходимо промыть рану и постараться остановить кровотечение, обработайте зеленкой или другой специальной мазью, наложите стерильную повязку. При ушибах нужно приложить холод к синяку или шишке.





## Лето и безопасность наших детей



Лето - это не только веселая ребячья беготня и бесконечные игры, но и серьезные опасности, которые подстерегают детей за каждым поворотом. Родители должны знать "врага" в лицо и быть готовыми уберечь своего ребенка от возможных проблем со здоровьем.

### Кишечные инфекции.

Жара создает идеальные условия для жизнедеятельности различных далеко не полезных микробов, которые спешат облюбовать не только скоропортящиеся продукты питания, но и воду, о чем многие родители часто забывают.

**Чем грозит:** Тошнота, рвота, жидкий стул, боль в животе, высокая температура. Если вовремя не отреагировать, возможны серьезные осложнения и длительное лечение.

**Как предотвратить:** Не давайте детям пить воду из источников. Её необходимо прокипятить. То же самое относится и к воде, которую продают из бочек (неизвестно, где точно она была набрана, в каких условиях и когда). Желательно воздержаться от сладких газированных напитков: они не только не утоляют жажду, но и, при регулярном употреблении, нарушают обмен веществ ребенка.

Также не стоит относить к понятию "вода" соки, молоко и тому подобные продукты питания. Что касается еды, то летом, здесь действует ряд дополнительных ограничений. Так, ребенку ни в коем случае не следует покупать кремовые изделия (торты, пирожные и т.п.), уличный фаст-фуд, колбасу, копчености, пироги с мясом, творогом, печенью. Фрукты, которыми так богат сезон, желательно покупать в супермаркете или на рынке, но только не с рук. Непременно мойте их, а для совсем маленьких деток - обдавайте кипятком. И самое простое, но очень важное правило - не забывайте о чистоте рук.



## **стерегайтесь клещей**

**МАЙ, ИЮНЬ - ПЕРИОД АКТИВНОСТИ КЛЕЩЕЙ.**

**КЛЕЩИ** - переносчики клещевого энцефалита.

Это опасное заболевание, которое возникает у человека после укуса клещей.

**Чтобы не иметь печальных последствий,  
выполняйте наши советы:**

- \* одежду в лес надо одевать с затянутыми воротниками, поясами. Брюки тщательно заправлять в носки.
- \* **ВСЁ ЭТО ПРЕПЯТСТВУЕТ ЗАПОЛЗАНИЮ КЛЕЩЕЙ НА ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА;**
- \* **ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ИЗ ЛЕСА НЕОБХОДИМО ОСМОТРЕТЬ ВСЁ ТЕЛО,**  
т.к. клещи, попадая на кожу,  
не сразу присасываются к ней;
- \* если клещ присосался надо его смазать растительным маслом, вазелином, любым жиром, керосином,  
место укуса обязательно смазать йодом;
- \* если оторвался хобот клеща, его надо удалить прокалённой на пламени иглой.

В случае укуса клеща - немедленно обратитесь к врачу.



## ЯДОВИТЫЕ РАСТЕНИЯ

Все дети любопытны и, увы, неосторожны.

А ведь иные растения крайне ядовиты, и могут стать причиной несчастья.

Одно из самых коварных растений - "волчье лыко". Отравление вызывает все растение. С рук ядовитый сок может попасть на губы, в глаза.

Распространены в нашей полосе "вороний глаз", чистотел, белена.

Умейте отличать съедобные грибы от ядовитых. Нередки случаи отравления грибами - бледной поганкой, мухомором, ложными опятами и другими. Наиболее типичные симптомы: понос, увеличение печени, желтуха, слабость, синюшность, тошнота, рвота, боли в икроножных мышцах, судороги. Смерть может наступить от паралича дыхания. При первых признаках отравления необходимо немедленно оказать медицинскую помощь.

Проявляйте осмотрительность к этим растениям. Не срывайте их.



## **ПОМНИТЕ!**

**Отдых – это хорошо.**

**Неорганизованный отдых – плохо.**

**Солнце-это хорошо.**

**Отсутствие тени - плохо.**

**Морской воздух, купание – хорошо.**

**Многочасовое купание – плохо.**

*Впереди у вас три месяца лета. Желаем вам здоровья,  
интересного отдыха, хорошего настроения!*