

Памятка для родителей

«Ах, лето!»

Лето – самая благодатная пора для сохранения и укрепления здоровья детей, создания условий для их полноценного всестороннего психического и физического развития, но ВАЖНО знать, что длительное пребывание на солнце своеобразное испытание и стресс для организма.

Тепловой удар у ребенка - серьезная проблема, коварство этого состояния заключается в том, что первые симптомы болезни могут быть восприняты как недомогания и усталость.

Что такое тепловой и солнечный удар?

Тепловой удар – это патологическое состояние, при котором нарушаются все процессы терморегуляции в организме вследствие длительного воздействия высоких температур.

Солнечный удар – это отдельная форма теплового удара. Это состояние характеризуется нарушением состояния здоровья вследствие воздействия прямых солнечных лучей непосредственно на голову ребенка.

Важно знать симптомы и оказание первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударе!

Симптомы теплового удара



Симптомы солнечного удара



Оказание первой медицинской помощи при тепловом ударе



Для того чтобы не столкнуться с этим опасным явлением, необходимо следовать нескольким несложным правилам. К ним относятся:

- В особо жаркие дни прогулки в ДОУ корректируются в зависимости от температуры воздуха, согласно СанПину. Благоприятное время для прогулок считается - в первой половине дня, до обеда, и после дневного сна или перед уходом детей домой;

- При прямых солнечных лучах обязательно ношение головного убора в виде панамы или кепки;
- Одежда должна быть легкой из натуральных тканей;
- По возможности сократить физическую активность ;
- Соблюдение питьевого режима и сбалансированного питания.

Следует отметить, что очень важно соблюдать время нахождения на улице и питьевого режима.

Консультацию подготовила:
инструктор по физической культуре
Бахова Дарья Александровна