

Подготовили: воспитатель Булгарова Алина Сергеевна, 1КК и
воспитатель Орлова Наталья Владимировна, 1 КК.

Памятка для родителей

Профилактика простудных заболеваний у дошкольников

Почему дети часто болеют?

Иммунная система дошкольника ещё формируется, поэтому ребёнок легче заражается вирусами. Но регулярная профилактика помогает значительно снизить риск простуд.

Основные меры профилактики

Укрепление иммунитета

- Ежедневные прогулки на свежем воздухе.
- Полноценный сон и соблюдение режима дня.
- Сбалансированное питание: овощи, фрукты, каши, молочные продукты.
- Достаточный питьевой режим.

Гигиена

- Мытьё рук перед едой, после прогулки и посещения туалета.
- Использование индивидуальных полотенец и носовых платков.
- Обучение ребёнка прикрывать рот при кашле и чихании.

Закаливание

- Проветривание комнаты 2–3 раза в день.
- Поддержание комфортной температуры в помещении (не выше 22°C).
- Постепенное снижение температуры воды при умывании.
- Активные игры на улице в любую погоду по сезону.

Как защитить ребёнка в период повышенной заболеваемости?

- Избегать мест большого скопления людей.
- Следить за влажностью воздуха дома (40–60%).
- Одевать ребёнка по погоде, избегая перегрева.
- Увлажнять слизистые носа физиологическим раствором — это общая рекомендация, которую часто используют для профилактики пересыхания слизистой, но любые индивидуальные меры лучше уточнять у врача.

Роль семьи

- Поддерживать спокойную атмосферу дома.
- Объяснять ребёнку важность гигиены простыми словами.
- Быть примером здорового поведения.
- При первых признаках недомогания обращаться к врачу, чтобы получить профессиональную оценку состояния ребёнка.

Помните

Профилактика — это ежедневные маленькие шаги, которые помогают ребёнку реже болеть и легче переносить сезонные инфекции.