

Консультация для родителей «Солнце доброе и злое».

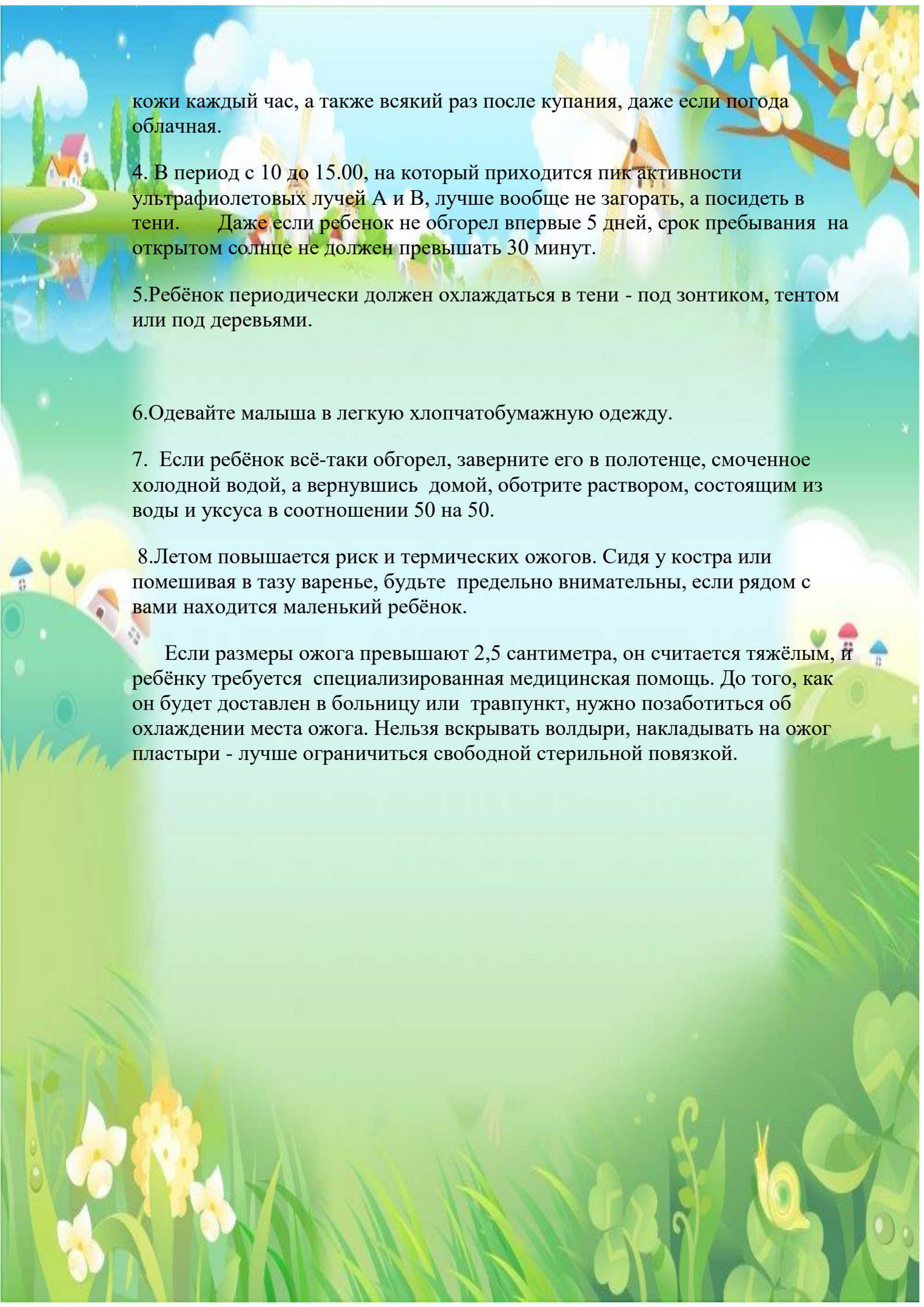
Выражение: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! Знает каждый с детства. Солнце является главным источником витамина D, который необходим для усвоения кальция организмом. Этот минерал, как известно, является основой здоровых зубов и костей. Витамин D необходим ребёнку и как профилактика рахита. Поэтому непродолжительные солнечные ванны нужны. Малышу достаточно 15 минут ежедневно пребывать на солнце, чтобы обогатить организм ценным веществом. Прогулки на солнце в утреннее (до 10 часов) и вечернее (после 17 часов) время очень полезны по целому ряду причин:

- солнечные лучи активируют обменные процессы, улучшают кровообращение;
- улучшается функция эндокринной системы;
- солнечные ванны способствуют укреплению иммунитета;
- синтезируется витамин D (профилактика и лечение рахита);
- солнечные лучи повышают активность ферментов в организме;
- улучшается настроение (повышение эмоционального фона).

Сколько можно находиться на солнце? Истосковавшись по теплу и свету, летом мы проводим слишком много времени под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов и тепловом ударе. Ещё до наступления жары следует приобрести детский защитный крем, предохраняющий кожу от избытка ультрафиолета. Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие. Доказано, что они могут приводить не только к преждевременному старению кожи и развитию фотодерматита (аллергии к солнечным лучам), но и к снижению зрения и даже к онкологическим заболеваниям (раку кожи).

Как защитить ребёнка от солнечного ожога и теплового удара:

- 1.Выходя на улицу, обязательно надевайте малышу панамку;
- 2.Если ребёнку нет ещё 6 месяцев, крем от загара использовать нельзя, просто не подставляйте малыша под прямые солнечные лучи.
- 3.Для детей старше 6 месяцев необходим крем от загара, с фактором защиты не менее 15 единиц. Наносить защитный крем следует на открытые участки



кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.

4. В период с 10 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени. Даже если ребенок не обгорел впервые 5 дней, срок пребывания на открытом солнце не должен превышать 30 минут.

5. Ребёнок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или под деревьями.

6. Одевайте малыша в легкую хлопчатобумажную одежду.

7. Если ребёнок всё-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой, а вернувшись домой, оботрите раствором, состоящим из воды и уксуса в соотношении 50 на 50.

8. Летом повышается риск и термических ожогов. Сидя у костра или помешивая в тазу варенье, будьте предельно внимательны, если рядом с вами находится маленький ребёнок.

Если размеры ожога превышают 2,5 сантиметра, он считается тяжёлым, и ребёнку требуется специализированная медицинская помощь. До того, как он будет доставлен в больницу или травпункт, нужно позаботиться об охлаждении места ожога. Нельзя вскрывать волдыри, накладывать на ожог пластыри - лучше ограничиться свободной стерильной повязкой.

