

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Муниципального образования город Краснодар
«Детский сад № 57»

Консультация для родителей
«Солнце доброе и злое»



Подготовила:
Малышева Елена Ивановна
Июнь, 2023 г.

Консультация для родителей «Солнце доброе и злое»

Все знают с детства значение выражения: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Непродолжительные солнечные ванны очень важны. Прогулки на солнце 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, который необходим для усвоения кальция организмом, является основой здоровых зубов и костей, необходим ребёнку для профилактики рахита. Ребёнку достаточно 15 минут ежедневно пребывать на солнце.
- солнечные лучи повышают активность ферментов в организме;
- улучшается настроение (повышение эмоционального фона).

Лето — время улицы, в это время года нужно как больше времени проводить на свежем воздухе, но не следует забывать и о возможных опасностях. Сколько же можно находиться на солнце? Находиться на солнце лучше всего в утренние и вечерние часы. 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. Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

Необходимо знать причины и постараться избежать солнечного и теплового ударов. Врачи не делают больших различий между этими состояниями. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение

теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце без головного убора.

Признаки солнечного удара

В первую очередь мы можем увидеть признаки умеренного теплового истощения. Вы заметите, что ребёнок испытывает сильную жажду и выглядит усталым, а кожа становится влажной и прохладной. Если малыш может говорить, он, возможно, пожалуется на колики в животе и судороги в ногах.

Как уберечь себя от солнечных ожогов мы знаем, но летняя жара таит в себе ещё одну опасность - тепловой удар. И если взрослые могут вовремя отреагировать на ухудшение самочувствия и предотвратить его, то с детьми дела обстоят немного сложнее. Они могут бегать и веселиться на солнце весь день, а явные признаки перегрева ощутить позже.

К главным **симптомам теплового удара** относятся:

- головокружение
- головная боль
- тошнота, рвота
- повышение температуры тела
- судороги
- потеря сознания

Если перегревания не удалось избежать, то нужно незамедлительно оказать ребёнку первую помощь.

Если вы заметили у ребёнка признаки теплового удара (головокружение, тошнота или рвота, повышенная температура), без промедлений вызывайте скорую помощь. До приезда скорой медицинской помощи можно и облегчить состояние перегревшегося малыша:

1.Первым делом следует увести либо унести (если ребенок потерял сознание) пострадавшего в тень. Положить его так, чтобы ноги были выше уровня головы сантиметров на 15 -20. Для этого надо что-то подложить под ноги пострадавшего. При появлении рвоты лучшее положение будет лежа на боку, чтобы рвотные массы не попали в легкие.

2.Категорически запрещено размещать ребенка с тепловым ударом возле кондиционера или вентилятора – это может привести к спазму сосудов.

3.Далее необходимо облегчить дыхание ребенка, обнажив его грудную клетку, расстегнув тугие пуговицы одежды.

4.Если сознание ребенка спутанное, предобморочное, то можно поднести к его носу ватку, предварительно намоченную в нашатырном спирте.

5.После этого следует растереть кожу лица и тела прохладной водой, например, влажным полотенцем. Если есть возможность, то в целях охлаждения организма можно периодически обливать ребенка водой, температура которой должна быть около 22 -24 градуса.

6.Давайте малышу пить чистую воду.

Летом мы проводим слишком много под прямыми солнечными лучами, забывая об опасности ожогов.

Следует приобрести детский крем, предохраняющий кожу от избытка ультрафиолета.

Солнечные ожоги вовсе не так безобидны. Доказано, 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, 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 мокрое полотенце. 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 травмпункт, нужно позаботиться об охлаждении места ожога. Нельзя вскрывать волдыри, накладывать на ожог пластыри - лучше ограничиться свободной стерильной повязкой.