

Консультация для родителей «Лето! Солнце!».



Лето – самое замечательное и долгожданное время года. С его наступлением мы все хотим побыстрее оказаться на солнышке и конечно наши дети не исключение! Именно летом дети максимальное время проводят на воздухе, и, чтобы избежать таких неприятностей как тепловой и солнечный удары, каждая заботливая мама должна крайне внимательно подойти к этому вопросу. Солнце необходимо организму, так как под действием солнца вырабатывается витамин D (кальциферол), который способствует укреплению костной ткани, помогает вывести из организма тяжелые металлы, способствует укреплению иммунитета стимулирует кровообращение и, просто, солнце создает массу положительных эмоций и радости! Также солнце отвечает за загар нашей кожи, который является защитной реакцией на вредное излучение. Солнечные ванны в сочетании с водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие на организм. Дети становятся более устойчивыми к респираторным заболеваниям, в отличие от детей, которые мало находились под солнышком.

Однако, солнце имеет и теневые стороны. Оно может быть опасно как для взрослого, и, особенно для маленьких детей. Загар – защитная реакция организма на действие солнечных лучей, он является первым признаком вредного воздействия солнца на человеческий организм. При длительном пребывании на солнце можно получить ожог. Кожа ребенка вырабатывает недостаточно пигментов, для того, чтобы защищаться от ультрафиолетовых лучей. Время, на протяжении которого кожа ребенка может сама себя защищать, без образования солнечных ожогов, составляет всего лишь 5-7 минут, а уже спустя 10 минут (в зависимости от возраста ребенка), появляется уже солнечный ожог.

Солнечный ожог у детей – это сразу же тяжелый ожог, на который у них может появиться даже такая защитная реакция организма как температура. Кроме того, солнечные ожоги в детстве значительно увеличивают риск позже заболеть раком кожи! Поэтому очень важно маленьких детей не подвергать прямой солнечной радиации!

От воздействия солнечных лучей можно спрятаться под специальным зонтом, однако, и там солнце имеет почти половину своего влияния. Многие такие зонты пропускают большую часть ультрафиолетового излучения, поэтому и здесь надо быть начеку. Самое опасное время, когда солнце особенно агрессивно между 11



- 15 часами. В это время грудные и маленькие дети должны находиться в доме!

Немало важно выбрать солнцезащитный крем. Он должен быть с высоким светозащитным фактором. Крем необходимо наносить за 30 минут до выхода из дома, так как он раскрывает свое полное действие спустя полчаса. Осторожно необходимо обращаться с детскими маслами, так как они повышают светочувствительность кожи. После купания ребенка необходимо сразу же вытереть, потому, как капли воды действуют на кожу как зажигательное стекло, и, снова нанести крем на кожу ребенка для возобновления защитной пленки.

Немаловажно и первоначально от солнца защищать голову ребенка, кожа которой очень чувствительная. Одевая легкую панаму, шляпу с полями или кепку с длинным козырьком, защищающими шею, мы защищаем ребенка от воздействия прямых солнечных лучей. Верхнюю часть туловища ребенка также следует прикрывать. Для этого можно воспользоваться легкой

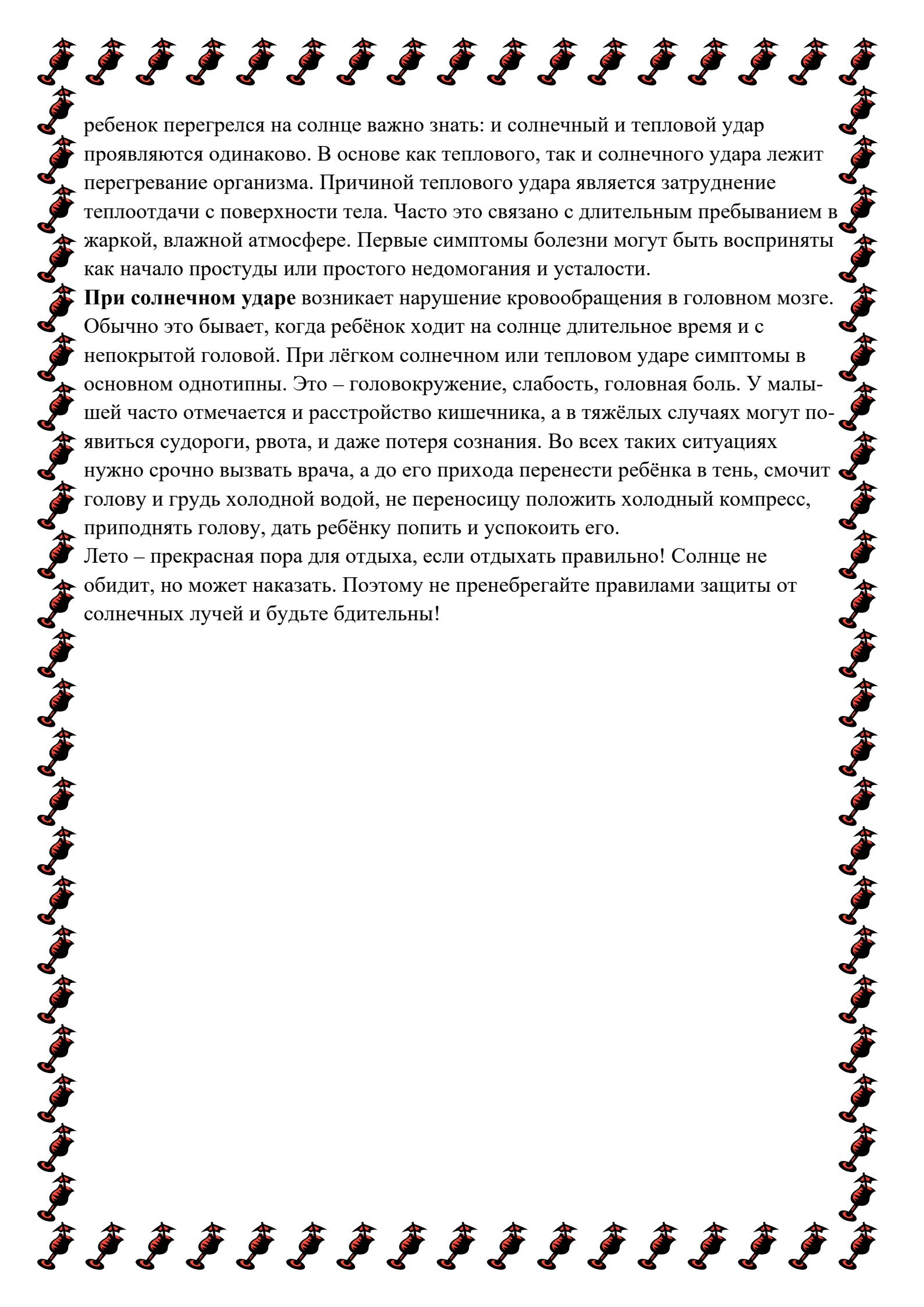
хлопчатобумажной рубашкой с длинными рукавами или футболкой, а ноги защитить легкими длинными брюками или бриджами. Сейчас многие родители отдают предпочтение детской одежде с ультрафиолетовой защитой, которую можно приобрести в детских отделах магазина. Такая одежда должна иметь фактор защиты не менее 30. Но и она не сможет полностью защитить вашего ребенка от прямого воздействия солнечных лучей.

Часто от жары, когда ребенок потеет на теле ребенка может появиться сыпь в виде мелких светлых пузырьков или красных точек. Это может быть реакция на солнечный свет. Поэтому лучше всего надевать ребенку просторную, пропускающую воздух хлопчатобумажную одежду и ни в коем случае не одевать ребенка слишком тепло.

Очень важно защитить глаза ребенка, так как у детей они очень чувствительные.

Лучи без препятствий попадают на сетчатку и могут вызвать воспаление конъюнктивы и роговицы. Поэтому их тоже нужно защищать от солнца, особенно, если ребенок находится близко к воде. Поэтому и здесь актуально приобрести солнцезащитные очки для детей. Выберите своему ребенку очки, которые оптимально фильтруют вредные лучи и не соскальзывают. Оправа должна быть удобной и широкой, чтобы свет не про-ходил даже по краям. Так как цвет стекла влияет на защиту от лучей, то лучше всего приобретать очки с темными стеклами.

Чтобы избежать перегрева, постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок не находился на улице в самые жаркие часы — с 12.00 до 16.00 дня. Маленькие дети быстро перегреваются, так как в силу возрастных физиологических особенностей их «кондиционер» еще несовершенен. Если же случилось так, что



ребенок перегрелся на солнце важно знать: и солнечный и тепловой удар проявляются одинаково. 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. Первые симптомы болезни могут быть восприняты как начало простуды или простого недомогания и усталости.

При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце длительное время и с непокрытой головой. При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается и расстройство кишечника, а в тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, и даже потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, на переносицу положить холодный компресс, приподнять голову, дать ребёнку попить и успокоить его.

Лето – прекрасная пора для отдыха, если отдыхать правильно! Солнце не обидит, но может наказать. Поэтому не пренебрегайте правилами защиты от солнечных лучей и будьте бдительны!