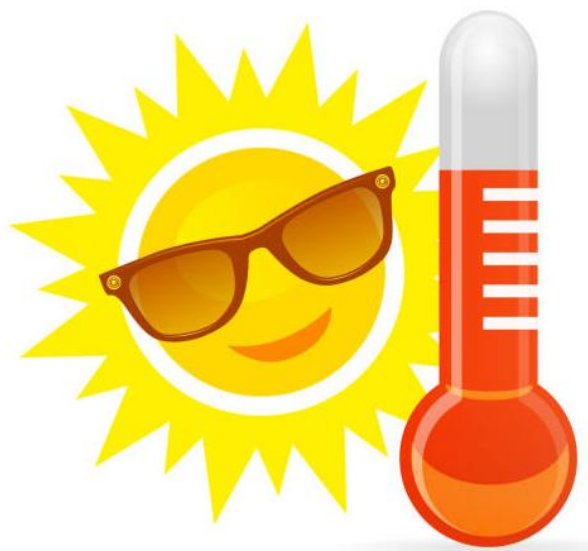


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города  
Новосибирска «Детский сад № 175 «Лигрёнок»

## Консультация

**Тема: «Самое главное – про лето!»**



Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
I квалификационной категории  
Журавлева Наталья Анатольевна

г. Новосибирск, 2023 г.

## «Самое главное - про лето!»

*Лето, солнышко, жара!  
Очень важная пора!*



Наступило долгожданное лето! Очень важная пора для закаливания детского организма. Поэтому, большую часть времени дети проводят на улице. Но важно знать, что в жаркие дни, детей подстерегают опасности. Одним из таких нередких явлений может быть - тепловой удар. В отличие от солнечного удара, избежать которого можно просто укрывая ребенка от прямых солнечных лучей, тепловое поражение можно получить даже в тени, и при пасмурной погоде, и в душной квартире, если ребенок слишком тепло укутан, или одежда подобрана неправильно. Взрослым необходимо вовремя распознать первые признаки теплового удара, уметь оказать помощь, знать, как не допустить перегрева детского организма.

### **Солнечный удар это**

Противоестественное состояние организма, резкая гипертермия, когда нарушается система терморегуляции под влиянием условий окружающей среды. В норме теплоотдача происходит за счет выработки пота. Испаряясь, он охлаждает тело. Поэтому усиленное выделение пота считается первым признаком теплового удара.

Сбой терморегуляции нарушает водно-солевой баланс, который в свою очередь, ведет к кислородному голоданию мозга и нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы. Тяжелый перегрев может привести к потере сознания, коме и более страшным последствиям.

### **Предрасполагающие факторы к тепловому удару у детей**

Во время жизнедеятельности организм вырабатывает собственное тепло благодаря механизму теплопродукции. Дополнительное влияние внешней высокой температуры, отсутствие теплоотдачи приводят к общему перегреву. Теплоотдача происходит при выделении пота. Испаряясь, он охлаждает тело. За час может выделиться до 1 литра жидкости. Во время перегрева возникает сбой в определенной части мозга. Организм продолжает вырабатывать тепло, оно скапливается, а высвободиться не может.

Препятствовать теплоотдаче, а значит, привести к тепловому удару у ребенка могут следующие факторы:

- жаркая погода и повышенная влажность ближе к 100%;
- избыточная активность в жару;
- нарушение питьевого режима;
- лишний вес или наоборот недостаток массы тела;
- температура воздуха выше 36 °С;
- синтетическая или слишком теплая одежда.

Теплоотдача может быть нарушена по причине патологии работы центральной нервной системы. У младенцев это вызвано физиологической

незрелостью терморегуляции. Помимо младенцев чаще всего тепловой удар рискуют получить дети с заболеваниями центральной нервной системы, со скандинавским типом внешности (бледная кожа и светлые волосы) и подростки на фоне гормональных изменений.

### **Характерные признаки теплового удара у детей**

Врачи выделяют три формы теплового удара: легкую, среднюю и тяжелую: **При легкой форме** – это жажда, редкое мочеиспускание, общая слабость, головная боль, учащение пульса, расширены зрачки, есть легкая одышка, но кожа при этом остается влажной.

**При средней форме** – головная боль нарастает, краснеет кожа, редкое мочеиспускание, мочой темного цвета, температура тела может повыситься до 40 °С, пульс учащается, появляется упадок сил, раздражительность, тошнота и рвота, конечности холодные, возможны мышечные судороги, ребенок может потерять сознание.

**При тяжелой форме** – это мышечные судороги, галлюцинации, бред, ребенок теряет сознание, температура может подняться до 41 - 42 °С и учащенное сердцебиение, повышение пульса до 130 ударов в минуту, тоны сердца глухие. Происходит нарушение кислотно-щелочного равновесия. Нарастающая интоксикация и обезвоживание приводят к осложнениям, несут угрозу для здоровья и жизни ребенка.

У детей грудного возраста помимо усиленного липкого потоотделения к симптомам перегрева относят покрасневшую, а затем побледневшую кожу и посиневший носогубный треугольник. С ухудшением состояния капризность и плач сменяются вялостью и сонливостью. К этим симптомам может присоединиться понос, тошнота, рвота и частая отрыжка.

### **Первая помощь при тепловом ударе**

Первая помощь при тепловых и солнечных ударах у детей такая же, как и у взрослых. Важно правильно оценить ситуацию и незамедлительно вызвать «скорую помощь». До ее приезда необходимо выполнить следующие действия:

- переместить ребенка в прохладное место, тень или хорошо проветриваемое помещение;
- уложить на горизонтальную поверхность;
- снять теплые и сдавливающие элементы одежды, раскрыть, распеленать, снять обувь;
- приподнять ноги на подушку или валик (можно сделать из одежды), что бы обеспечить приток крови к головному мозгу;
- положить на лоб смоченное прохладной водой полотенце, ткань, пеленку и т.д.;
- при рвоте повернуть на бок;
- новорожденного можно завернуть в мокрое полотенце, старшим детям на затылок и шею прикладывать мокрую салфетку, периодически

смачивая ее прохладной водой. Можно посадить ребенка в ванну с водой комнатной температуры на 5–7 минут, или обтереть;

- если ребенок в сознании необходимо обеспечить его питьем, для восстановления водного баланса. Можно дать прохладную минералку без газа, обычную чистую или кипяченую воду, сладкий чай. Если это подросток можно заменить воду раствором регидрона. Жидкость нужно давать мелкими, но частыми порциями.

Привести ребенка в чувство можно с помощью нашатырного спирта, или слабо похлопывая по щекам, холодным полотенцем.

**Помните**, что при оказании первичной помощи, использовать ледяной душ или заносить ребенка в холодную реку или море категорически запрещено, так как это создаст дополнительную нагрузку на организм, а именно резкие контрастные изменения температуры и именно это может ухудшить состояние и привести к тяжелым последствиям.

### **Профилактика теплового удара**

Что бы избежать перегревания и впоследствии теплового удара необходимо придерживаться следующих правил:

- одежда должна быть светлых тонов, легкой и из натуральной ткани, которая пропускает воздух;
- обязателен легкий головной убор;
- чаще протирать ребенку лицо и руки мокрой салфеткой;
- чередовать пребывание на солнце с отдыхом в тени или прохладном, хорошо проветриваемом помещении;
- питание в жаркий период не должно быть плотным, не перекармливайте ребенка и избегайте жирной пищи;
- не идти на прогулку сразу после еды;
- давайте ребенку много пить, особенно в жару, каждые 20-30 минут по несколько глотков;
- если число посещения туалета меньше четырех раз, то пить следует давать больше;
- не оставляйте ребенка в закрытой машине;
- ограничивайте излишнюю физическую активность детей в жару;
- в жаркое, летнее время не рекомендуются прогулки и поездки в транспорте, с 11 до 17 часов.

Во время летнего отдыха солнечные ванны нужно чередовать с купанием, их продолжительность – не более 20 минут. Ребенок не должен лежать под солнцем, лучше, если это будут активные движения. Остальное время малыш должен находиться под зонтиком или в тени. Послеобеденный сон на пляже недопустим.



**Тепловой удар – не безобидное явление, которое можно проигнорировать.** Срочная помощь может потребоваться уже в первые минуты, а впоследствии – серьезное лечение. Соблюдение нехитрых условий, адекватный питьевой режим и правильное питание дадут возможность детям наслаждаться солнечной погодой, а родителям – не опасаться за их здоровье.

**Закаляйтесь и будьте здоровы!**

Инструктор по физической культуре  
I квалификационной категории  
Журавлева Наталья Анатольевна