



Консультация для родителей

«Осторожно, солнце!»

Наступило лето, мы все хотим побыстрее оказаться на солнышке и конечно наши дети не исключение!

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Солнце жизненно важно.

- Оно стимулирует кровообращение;
- Передает хорошее настроение;
- Стимулирует образование витамина D в нашем организме;
- Важно для обмена костных веществ.

Солнце также отвечает за загар нашей кожи, который является защитной реакцией на вредное излучение. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Летом все мы проводим очень много времени под прямыми солнечными лучами, нередко забывая об опасности.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Солнечный удар – это результат продолжительного воздействия на непокрытую голову прямых солнечных лучей.

Тепловой удар – болезненное состояние, как правило, остро возникающее, связанное с



общим перегревом организма из-за воздействия тепловых факторов. Тепловой удар, хотя и близок по своей природе к солнечному, но происходит от общего перегревания и может возникнуть даже в холодное время года.

Факторы, увеличивающие вероятность перегрева на солнце

Кроме высокой температуры воздуха и палящего солнца существуют косвенные факторы, которые способствуют развитию теплового удара.



- Повышенная влажность приводит к быстрому перегреву, при этом общее состояние страдает сильнее, то есть признаки теплового удара выражены ярче.

- Теплая одежда не по погоде вызовет перегрев намного раньше. Нужно всегда одевать ребенка соответственно погоде и не кутать его.

- Акклиматизация. Переезд в район с жарким климатом либо поездка в теплые страны могут оказаться для ребенка большим испытанием. До того времени пока пройдет акклиматизация, непривычные погодные условия могут привести к перегреву. Период адаптации индивидуален для каждого ребенка, например, один привыкнет к новым условиям уже через два дня, а у другого на это может уйти несколько недель.

- Физические нагрузки сами по себе способствуют разогреву мышц тела, если к этому добавить палящее солнце, то тепловой удар гарантирован. Поэтому, находясь на улице в жаркую погоду, лучше играть в спокойные игры.

- Переедание может способствовать ухудшению общего состояния и ярко выраженной симптоматике перегрева

Симптомы теплового и солнечного удара схожи, это:

- головная боль;
- тошнота;
- головокружение;
- общее недомогание;
- лихорадка;
- затруднённое дыхание;
- подъём температуры тела (иногда выше 40 гр.);
- помутнение или потеря сознания.



Первая помощь при солнечном или тепловом ударах

- ребёнка нужно немедленно поместить в прохладное место;
- для восстановления в организме жидкости и солей дать выпить прохладной воды с добавлением соли (1/2 чайной ложки соли на 3 стакана воды);
- до прибытия врача с ребёнком нужно снять одежду, обернуть его влажной простынёй и обеспечить доступ свежего воздуха.

Профилактика солнечного удара у детей

Обезопасить ребёнка от солнечного удара можно, соблюдая элементарные правила:

- в жару стараться не находиться на солнце в период с 12.00 до 16.00;
- одевать ребенка по погоде;
- обязательно при выходе на улицу надевать на ребенка головной убор светлого цвета;
- часто поить ребенка;
- обращать внимание на частоту мочеиспускания у ребенка – одним из признаков обезвоживания организма является частота позывов реже, чем в 1 в 2 часа;
- не перекармливать ребенка тяжелой пищей в жару, отдавая предпочтение фруктам, овощам и молочным продуктам;
- ограничить активные игры и физические нагрузки ребенка в летнее время.



Если внимательно относиться к своим детям, соблюдать элементарные меры безопасности, то тепловой и солнечный удары никогда не потревожат вас и вашего ребенка. Если же по каким-либо причинам произойдет перегревание, то примите к сведению и запомните основы первой доврачебной помощи.