

Информационный материал для родителей по вопросам санитарного режима в летний оздоровительный период.

Лето – это прекрасная пора и для детей, и для взрослых. Именно летом у детей есть прекрасная возможность получить заряд здоровья на весь год. Летом природа предоставляет богатые возможности для развития познавательных способностей дошкольников.

Работа детского сада летом немного отличается от другого времени. Детям уделяется не меньше внимания, но гораздо больше времени они проводят на свежем воздухе.

Основные мероприятия летом в детском саду:

1. Создать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма
  - соблюдать питьевой режим;
  - не допускать перегревания и охлаждения детей;
  - объяснять о значении чистоты в сохранении здоровья человека;
  - следить за тем, чтобы дети носили солнцезащитные головные уборы.
2. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, их нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков:
  - а) перейти на летний режим дня:
    - длительное пребывание на свежем воздухе;
    - длительный сон;
    - летнее расписание ОД;
  - б) закаливающие мероприятия:
    - воздушные ванны;

- солнечные ванны;
- игры с водой, с песком;
- босохождение;
- облегченная одежда;

в) формирование физической культуры:

- создавать условия для двигательной активности детей;
- проводить досуги, соревнования, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе.

Огромную роль в том, насколько интересно дети будут проводить лето в детском саду, играет желание и умение воспитателя сделать каждый день для ребенка ярким и незабываемым.

# БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ?



### СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Недомогание проявляется только через 6-8 часов. Как и при тепловом ударе, солнечный сопровождается нарушением кровообращения, потливостью, слабостью, головной болью, шумом в ушах, а иногда и потерей сознания. У ребенка повышается температура до 38-40 градусов. В таком случае необходимо раздеть ребенка, уложить его в прохладном месте, напоить прохладным чаем или минеральной водой, а затем прикладывать ко лбу холодные компрессы. Также можно завернуть малыша в мокрую и хорошо выкрученную простыню. Если температура не падает и состояние ухудшается, немедленно вызывайте скорую помощь.

### СОЛНЕЧНЫЙ ОЖЕГ

Это покраснение и болезненное воспаление кожи под воздействием солнечных лучей. Если ожег достаточно сильный, то через некоторое время на пострадавшем участке появляются волдыри, а через пару дней кожа начинает ослезать и шелушиться. При дальнейшем покраснении кожи уведите ребенка в дом или хотя бы в тень, обработайте пострадавшие участки прохладной водой и смажьте кремом. При появлении волдырей необходимо обратиться к врачу.

### НЕПРИЯТНОСТИ НА ВОДЕ

Если ребенок просто наделбасился воды, откашливается и задыхается, но в сознании, достаточно просто уткнуться его, укутать во что-то теплое, если же ситуация критическая, важно соблюдать определенные правила:

- не держите ребенка за голову, подхватите его под мышки;
- обратите внимание на цвет кожи: если он синеватый, значит в легких ребенка вода. Попытайтесь удалить жидкость из дыхательных путей: стоя на одном колене, уложите ребенка на свое второе согнутое колено так, чтобы на него опиралась нижняя часть грудной клетки ребенка, а верхняя часть туловища и голова свешивались вниз. Затем окропите ребенку рог и главно надавите ребра на спине. Повторяйте процедуру до тех пор, пока не прекратится интенсивное выкашливание воды. Пареверните ребенка на спину и сделайте искусственное дыхание, вызовите скорую помощь.

### ВЫВИХИ И ПЕРЕЛОМЫ

Если после падения образовался синяк, появилась припухлость и боль, а поврежденная рука или нога ограничена в движениях - это может быть как вывих, так и перелом. Ни в коем случае не сгибайте-разгибайте пострадавшую часть тела, осторожно пощупайте место ушиба. Если боль очень сильная, дайте обезболяющее. Важно, чтобы по пути в травмпункт: рука или нога не болтались, а были зафиксированы. Также необходимо приложить холод. Если дело осложняется открытой раной, промойте ее и обработайте как ссадину.

### СИНЯКИ

Первые два дня после ушиба синяку нужен холод: он уменьшает отек тканей и предотвращает развитие гематомы. Потому каждые 2-3 часа на 10 минут прикладывайте к месту ушиба кусочки льда, завернутые в целлофан. На третий день необходимо сделать компресс (разведенный спирт, вода или камфорное масло), затем компрессионная бумага, вата и бинт.

**ПОМНИТЕ:** согревает компресс только 3-4 часа, дальше начинается процесс оладнения.  
Еще одно средство: 3-4 дня обрабатывать синяк ватным тампоном, пропитанным яблочным уксусом(разбавлять пополам с водой). Хорошо помогает алоэ (разрезанный пополам лист приложите к пострадавшему месту, закрепив пластырем), а также капустный лист, только нужно его предварительно размягчить до появления капелек сока.

### ССАДИНЫ

Тщательно промойте ранку проточной водой и обработайте обыкновенным коричневым хозяйственным мылом (это самый лучший антисептик, необходимо нанести только мыльную пену, а затем смыть водой). В дальнейшем ссадину необходимо обработать любой антисептической мазью или обезболяющим маслом.

**ПОМНИТЕ:** при глубокой ране длиной более 1 см необходимо наложить швы, поэтому обратитесь в ближайший травмпункт.

### “ПОЛЕТ” С ДЕРЕВА

Симптомы сотрясения головного мозга: головная боль, тошнота, рвота, бледность, вялость, сонливость. Необходимо уложить ребенка в кровать, ограничить питье и вызвать скорую помощь.

**ПОМНИТЕ:** обезболивающее средство в такой ситуации не дает, это мешает специалистам установить точный диагноз, ведь удар головой не всегда приводит к сотрясению мозга.

При ударе животом могут пострадать внутренние органы (печень, селезенка). Быть тревогу необходимо если ребенок побледнел- возможно, это следствие внутреннего кровотечения или понижения давления.  
При носовых кровотечениях кровь не только вытекает из носовых ходов, но еще и льется в рот и глотку, что провоцирует кашель и рвоту. Проведите выдержку, уложите ребенка, иначе кровотечение только усилится. Необходимо усадить его в прохладном месте так, чтобы он не запрокидывал голову назад, положите на нос платок, смоченный в холодной воде. Если кровотечение не останавливается попробуйте сильно сжать обе половинки носа на 3-5 минут, или сделать тампон из бинта, смоченного перекисью водорода. Если действия не помогли, вызывайте врача.

### НАСЕКОМЫЕ

**ПЧЕЛА** - единственное насекомое, оставляющее в своей “жертве” жало. Его нужно аккуратно удалить при помощи пинцета. Кроме этого отличней в укусах разных насекомых нет: пострадавшее место краснеет и иногда увеличивается до размера ладони, опухает, становится горячим. Боль чувствуется около 4 часов, а припухлость остается 1-2 дня. Сразу после укуса ребенку нужно дать противоаллергический препарат, приложить к больному месту что-то холодное и обработать ранку уксусом, содовым раствором или срезом лука, чеснока, картофеля, кусочком помидора, расточенной зеленой петрушки. Можно помазать воспаленное место валидомол или корвалолом.

**КЛЕЩ:** после лесной прогулки внимательно осмотрите тело ребенка и не лгуайтесь, обнаружив туловище клеща. Положите клещичо так, чтобы клещ оказался в середине, налейте вовнутрь растительное масло. Если не помогло, то закатайте его пинцетом и крутите винтообразными движениями против часовой стрелки. После дезинфицируйте место укуса перекисью водорода, а потом зеленкой.

**МУХА В УХЕ:** не доставайте вручную: от испуга насекомое начнет внедриться еще глубже, причиняя сильную боль. Нужно закапать в ухо несколько капелек теплого растительного масла, при этом слегка наклоните голову ребенка в сторону пострадавшего уха чтобы жидкость не попала на барабанную перепонку, но медленно стекла по стенке уха.

### ОТРАВЛЕНИЕ

оно может дать о себе знать через 2-3 часа после употребления сомнительных продуктов, но иногда симптомы “выжидают” по 20-26 часов, для начала необходимо промыть желудок большим количеством воды или 2-3 процентным раствором пищевой соды, также необходим препарат, способный вывести из организма вредные вещества, например измельченный активированный уголь (1 таблетка на 10 кг массы тела), разведенный в 100 мл теплой воды, чтобы избежать обезвоживания организма, дайте ребенку препарат для регидрации (восстановления водно-солевого баланса).

Не стоит думать, что отпуск с ребенком состоит из одних неврозов и опасностей. Но знать, как действовать в случае неприятностей, нужно именно для того, чтобы спокойно отдыхать.

