

Для того чтобы лето оставалось источником удовольствий, а не проблем, нужно всего лишь соблюдать простые правила гигиены.

### **Чистота – залог здоровья!**

Жаркая погода – идеальное время для развития кишечных инфекций. Необходимо мыть руки после каждой прогулки, игр с животными, посещения туалета и, конечно, перед едой. Для мытья достаточно простого кускового мыла, а вот увлекаться антибактериальными средствами, гелями не стоит – слишком частое их использование снижает естественную защитную функцию кожи. Антибактериальные средства могут быть полезны на пляже, в лесу, где просто помыть руки невозможно.

Позаботьтесь о том, что ногти ребенка всегда были коротко пострижены – отросшие пластины – идеальное место для скапливания и размножения бактерий. А если у ребенка есть привычка грызть ногти, то уход за руками должен стать ежедневной процедурой.

Лето – время самых вкусных фруктов, ягод, овощей. Тщательно мойте все, что кушает ребенок. Дары природы нужно мыть с простым мылом и только холодной водой! В горячей воде микробы замечательно себя чувствуют и охотно начинают размножаться. А вот ледяной душ им не по нраву.

### **Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья!**

В жару ребенку необходима в первую очередь вода. Не стоит заставлять сидеть в тени. Легкая хлопчатобумажная одежда с небольшим рукавом, панама или кепка с козырьком, легкие сандалики с застегивающимися ремешками – в такой экипировке малышу не страшен солнечный удар. Темные очки, банданы, шлепки – вариант не для детей. Чтобы регулировать количество солнечного света, попадающего в глаза, ребенок должен естественным образом щуриться, черные очки расслабляют глаз, что далеко не件лезно. А бегая в шлепках, можно запнуться, упасть и разбить коленки.

Выезжая на водоем, многие родители встают в тупик: в чем выпускать ребенка на пляж – в подгузнике, трусиках, купальнике или голышом. Подгузники отменяем сразу – кожа в жару должна дышать. Купальные костюмы могут подойти для детей постарше, причем, их должно быть с собой как минимум два – чтобы ребенок не ходил в мокром. Малыши-голыши на пляже выглядят, конечно, умильно. Но рисковать не стоит. Песок далеко не всегда чистый, нет никаких гарантий, что по нему не гуляли животные, песчинки могут попасть в половые органы и доставить много неприятностей. Поэтому лучший вариант пляжной одежды – простые хлопковые трусики и панама. Трусики нужно менять регулярно по мере намочения от любых причин. Если ребенок хочет плескаться в воде, не надо ему запрещать. Достаточно следить, чтобы он не переохладился и не наглотался воды. Совсем маленьких детей можно купать в специальных надувных бассейнах или просто в тазике.

Если вы путешествуете на автомобиле, проследите, чтобы ребенок после водных процедур и жаркого солнца не попал резко под действие кондиционера в машине или сквозняк из окон.

### **Все свое ношу с собой!**

Летом детишек подстерегает еще серьезная неприятность – в теплый сезон особенно легко заразиться педикулезом. Родителям нужно уяснить самим и донести до ребенка: расчески, резинки, головные уборы – это предметы личного пользования. Нельзя примерять кепку нового друга, занимать расческу у подружки, которую видишь в первый раз, обмениваться яркими резиночками с девочками по всему пляжу. Заражение происходит быстро, а вот борьба с педикулезом – занятие не одноминутное и не приятное. Также не стоит делиться с соседями по пляжу своими полотенцами, ковриками, бутылочками с водой, посудой.

Выезжая за город или отправляясь на долгую прогулку, при себе необходимо иметь небольшую аптечку со средствами первой необходимости. Пусть всегда под рукой будут: пантенол (от солнечных ожогов), пластырь и обеззараживающее средство (для мелких ранок, царапин и ссадин), средство от комаров и клещей, препараты от отравления и аллергии (особенно, если отдых проходит в не родном климате).

**Соблюдайте простые правила гигиены, и пусть лето будет счастливым!**Источник:

[http://www.uvelka.ru/cact/osnovnye-pravila-gigieny-v-letnee-vremya-s-detmi.html?utm\\_source=promotion](http://www.uvelka.ru/cact/osnovnye-pravila-gigieny-v-letnee-vremya-s-detmi.html?utm_source=promotion)