

## Консультация для родителей

### «Осторожно, солнце!»

**Солнце** - мощный природный фактор, необходимый для здоровья. После пасмурных дней и пребывания в городе, нам не терпится насладиться на природе яркими **солнечными лучами**. Действительно, нехватка **солнечного света приводит к «ультрафиолетовому голоданию»** организма. Снижается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, замедляется обмен веществ, появляется вялость и плохое настроение. У маленьких детей при недостатке ультрафиолетовых лучей развивается рахит, так как в коже не образуется витамин Д, который необходим для роста и развития костной системы.

Лето – не только приятное, но и опасное для здоровья время года, оно может быть не только ласковым, но и безжалостным.

Наступило лето, мы все хотим побыстрее, оказаться на **солнышке** и конечно наши дети не исключение! Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Каждый заботливый **родитель** должен особенно внимательно подойти к этому вопросу, чтобы избежать таких неприятностей, как тепловой и **солнечный удары**. **Солнце жизненно важно**. Оно стимулирует кровообращение, предает хорошее настроение и стимулирует образование витамина D в нашем организме, утилизирует кальций в нашем питании и 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 вы и наши дети проводим очень много времени под прямыми **солнечными лучами**, нередко забывая об опасности.

Какие же это опасности?

#### **Осторожно** : тепловой и **солнечный удар!**

Специалисты не делают больших различий между этими **состояниями**. И это понятно. В основе как теплового, так и **солнечного** удара лежит перегревание организма.

**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 рай он 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

время года.

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 ребенка 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 ваше драгоценное чадо. Если же по каким-либо причинам произошло дет перегревание, то примите к сведению и запомните основы первой доврачебной помощи.

