

Консультация для родителей

Тема: «Безопасность ребенка в жару»

Содержание:

Наступили летние жаркие деньки, и несут они с собой не только радости и веселье. Высокая температура, прямые солнечные лучи, недостаток влаги могут быть очень опасными, особенно для нежного маленького организма! О чем следует помнить **родителям** малыша в жаркие дни — небольшое напоминание:

- Выбираем для прогулок тенистые места, где много свежего воздуха: парки, скверы, набережную, если там не слишком солнечно;
- Одеваемся легко: кофточки с короткими рукавчиками и шортики из натуральных материалов, легкие носочки, удобные сандалики;
- Пьем много воды: соки, фреш и молочные продукты — это, конечно, очень хорошо, но в такую погоду организму нужна именно чистая вода! То есть на прогулку берем не только сочок, но и водичку;
- Носим головной убор: панамка, кепочка, что угодно, но из легкой ткани и светлой расцветки, чтобы защищать головку малыша от солнечных лучей, не перегревая его при этом;

Чего делать не следует:

- Стараться закрыть от солнца каждый миллиметр кожи **ребенка** : как указывалось выше, одежда должна быть удобной и легкой.
- Натягивать плотные огромные шапки: панамка или кепочка должна быть легкой, головка **ребенка** **должна дышать**, а светлый цвет ткани позволит не перегреваться.
- Гулять целый день напролет: полуденное солнце самое опасное, в период с 11 утра до 16 часов лучше всего устроить дневной сон.

Уважаемые родители, берегите себя и ваших детей!