

МДОУ д/с общеразвивающего вида № 25
ВЫПУСК ИЮЛЬ 2021 ГОД



- белобока

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ :

Страница 2	Страница 3-4	Страница 5-6
ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАРЫ	ЛЕТО -ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ	ОСТОРОЖНО! ГРИБЫ



ТЕПЛОВОЙ И СОЛНЕЧНЫЙ УДАРЫ

ТЕПЛОВОЙ УДАР. Остроразвивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма в результате длительного воздействия высокой температуры внешней среды. Особенно подвержены перегреванию лица, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом, гипертонической болезнью, пороками сердца, ожирением, эндокринными расстройствами, вегето-сосудистой дистонией. Симптомы перегревания усугубляются при повышении влажности окружающей среды.

СИМПТОМЫ

Легкая степень: общая слабость; головная боль; тошнота; учащения пульса и дыхания; расширение зрачков.

При средней степени: резкая адинамия; сильная головная боль с тошнотой и рвотой; огушенность; неуверенность движений; шаткая походка; временами обморочные состояния; учащение пульса и дыхания; повышение температуры тела до 39-40 °С.

Д О В Р А Ч Е Б Н А Я П О М О Щ Ь

СРОЧНО! Устранить тепловое воздействие;

- ▣ удалить пострадавшего из зоны перегревания;
- ▣ уложить на открытой площадке в тени;
- ▣ вдыхание паров нашатырного спирта с ватки;
- ▣ освободить от верхней одежды;
- ▣ смачивание лица холодной водой, похлопывание по груди мокрым полотенцем;
- ▣ положить на голову пузырь с холодной водой;
- ▣ частое опахивание;
- ▣ вызвать бригаду скорой помощи.

ПРОФИЛАКТИКА

- ▣ В жаркие дни при большой влажности желателен выход на открытый воздух до 10-11 часов дня, позже возможно пребывание в зеленой зоне в тени деревьев.
- ▣ Выход из помещения только в головном уборе.
- ▣ Одежда должна быть легкой, свободной, из хлопчатобумажных тканей, для постоянного испарения пота.
- ▣ Ограничить лишние физические нагрузки (соревнования, длительные переходы).

ЛЕТО-ВРЕМЯ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ

Основные закаливающие способы доступны всем — это солнце, воздух и вода.

Правила закаливания детей:

- закаливающие процедуры необходимо проводить систематически;
- сочетайте их с физическими упражнениями и массажем;
- увеличивайте время проведения процедуры постепенно, начиная от нескольких минут;
- одежда и обувь ребенка должны соответствовать температуре воздуха, быть из натуральных материалов;
- лучше всего проводить закаливающие процедуры в форме игры и развлечения.

Самый простой способ закаливания - воздушные ванны:

- летом прогулки должны составлять минимум 3—4 часа утром и вечером;
- выходя на прогулку, не слишком укутывайте ребенка;
- очень полезны прогулки после грозы, когда воздух насыщен озоном;
- детская комната должна регулярно проветриваться в отсутствие ребенка.

Солнечные ванны — это не лежание на пляже.

Простая прогулка в солнечный день сможет насытить организм витамином D.

Правила солнечного закаливания:

- ребенку не рекомендуется проводить на солнце больше двух часов подряд. За 20 минут до того как вы собираетесь выходить на улицу, нанесите солнцезащитный крем;
- самое подходящее время — от 8 до 10 часов утра и после 17 часов вечера, послеполуденного солнца следует избегать;
- во время прогулок обязательно надевайте легкие головные уборы для предотвращения перегрева и солнечного удара.

Наиболее эффективным способом укрепления иммунитета детей дошкольного возраста

считается закаливание водой.

Процедуры водного закаливания:

- умывание прохладной водой;
- гигиенические ванны с водой, по температуре приблизительно равной температуре тела человека;
- ванны для ног, обливание ног;
- общее обливание;
- контрастный душ;
- купание в открытых водоемах.

Начинать купаться в природных водоемах ребенку можно в тихую погоду без ветра, при температуре воздуха не ниже $+25^{\circ}$ и воды $+23^{\circ}$. Лучшее время для начала купания — около полудня, когда прогреваются и вода и воздух, а контраст в температурах минимальный. Очень важна последовательная подготовка ребенка. Сначала — обтирание мокрым полотенцем, затем умывание прохладной водой, летний душ, а потом уже купание.

Если ребенок перекупался, его знобит, нужно быстро и энергично растереть ему тело мягким махровым полотенцем и дать выпить теплого чая.

Нужно серьезно относиться к выбору водоемов для купания, поскольку многие из них могут оказаться очагами инфекции. Специалисты рекомендуют море, дикие чистые озера или реки.

Беспроблемный вариант — обзавестись дачным бассейном. Начинать посещать городской бассейн тоже лучше всего летом, чтобы к осени малыш имел возможность адаптироваться.

Эффективным для укрепления здоровья может быть и массаж стоп. Отличная закаливающая процедура — ходьба босиком по песку, гальке, дорожке или траве. Неровная поверхность будет воздействовать на множество нервных окончаний, что положительно повлияет на состояние различных органов и систем, прежде всего верхних дыхательных путей, защитит от плоскостопия.

Не запрещайте ребенку получать этот естественный массаж, просто предварительно убедитесь в том, что нет осколков или других предметов, о которые можно пораниться. Специальная дорожка, предназначенная для массажа стоп, будет хорошим решением.

ОСТОРОЖНО! ГРИБЫ

В период лесных прогулок в летнее время родители, должны осуществлять строжайший надзор за ребенком, который собирает цветы, грибы и травы, пробует их.

Следует знать, что детей до 5 лет не рекомендуется кормить грибами и блюдами из них, даже если это всего лишь начинка в пирожках, блинчиках, пицце или сушеные грибочки для грибного супа, так как детский организм не имеет достаточного количества ферментов для их переваривания. И уж тем более не следует предлагать детям маринованные или соленые грибы, помимо того, что они сами по себе являются тяжелой пищей, так еще и содержат большое количество уксуса, который вреден для слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Признаки отравления: тошнота, рвота, жажда, обильное потоотделение, слабость. Иногда появляются головокружение, бред, галлюцинации, редкий пульс, одышка, судороги.

Отравиться можно и съедобными грибами, если они старые или долго пролежали. В старых и лежалых грибах начинается процесс разложения, и появляются ядовитые продукты распада белков.

Помните, что употребление грибов домашнего консервирования, даже если они съедобные, может привести к возникновению тяжелого заболевания - ботулизма.

Первая помощь

Если ребенок все же отравился приготовленными грибами: появились жалобы на боли в животе, головную боль, малыш стал вялым (даже если признаки отравления легкие, не выраженные), а тем более, если есть подозрение на ботулизм, то стоит срочно обратиться к врачу: немедленно вызвать скорую помощь или самостоятельно доставить пострадавшего в ближайшую детскую больницу. Чтобы врачу легче было разобраться в причинах отравления, остатки грибов следует сохранить для исследования в лаборатории.

До прибытия врачей малышу необходимо оказать первую помощь. Прежде всего, нужно очистить желудок и кишечник ребенка от пищи. Для этого надо дать выпить пострадавшему холодной кипяченой воды (объем не должен превышать 200 мл за 1 раз и 1 литр в целом), после чего необходимо вызвать рвоту, раздражая чайной ложкой или пальцем корень языка и глотку.

Эту процедуру повторяют несколько раз, до тех пор, пока рвотные массы не приобретут вид «чистой воды». После промывания желудка больному следует дать препараты-сорбенты, позволяющие удалить токсины из кишечника (полифепан, смекта, энтеросгель, фильтрум) и сделать очистительную клизму, для чего используют кипяченую воду комнатной температуры.

Объем вводимой жидкости в зависимости от возраста ребенка: 1 год - 200мл, 2-5 лет - 300 мл, 6-10 лет - 400-500 мл.

Правила профилактики грибных отравлений

1. Собирайте в лесу только те грибы, о которых вам точно известно, что они съедобные.
2. Не собирайте грибы вдоль автомобильных и железных дорог, т.к. они накапливают ядовитые вещества, делающие их непригодными для употребления.
3. Никогда не употребляйте в пищу перезрелые, червивые, прокисшие грибы или их части, так как по ним не всегда можно узнать, съедобный гриб или ложный, а также сложно установить, когда они были собраны.
4. Волнушки, грузди и другие грибы, содержащие млечный сок, перед засолом обязательно отваривайте или замачивайте, чтобы удалить горькие вещества, раздражающие желудок.
5. Нельзя покупать и готовить смесь разных видов грибов, грибы без ножек, так как в грибное ассорти могут попасть грибы с млечным горьким соком, которые предварительно нужно вымачивать, и в этом случае грибное блюдо будет испорчено.
6. Нельзя покупать грибы на улице и у случайных лиц. На частных рынках грибы, скорее всего не проверяются, а на государственных разрешена торговля только выращиваемыми грибами, например шампиньонами.
7. Необходимо затапывать или уничтожать грибницы в местах прогулок детей на территории детских садов, лесных и дачных участков.