

«Профилактика простудных заболеваний»



Консультация для
родителей:

Подготовил воспитатель:
Горелова Е.А.

Февраль, 2023 год

Профилактику ОРЗ и ОРВИ в детском саду стоит делать заблаговременно, а не в пик эпидемии, когда уже в группе осталось десять человек из шестидесяти. Но и в этом случае все равно надо мазать ноздри ребенку оксолиновой мазью. Как известно, оксолиновая мазь является синтетическим противовирусным веществом, которое было синтезировано несколько десятилетий назад, но до сих пор к нему не выработалось устойчивости со стороны вирусов, поэтому мазь по-прежнему эффективна. Только стоит помнить, что мазь для назального применения 0,25%.

Но такая профилактика ОРЗ и ОРВИ в детском саду все же является медикаментозной, но никак не народной. К народной профилактике простудных заболеваний в детском саду относятся листья и ягоды малины, алоэ, мед и, разумеется, чеснок. Только вот в отличие от меда и алоэ, чеснок можно взять с собой детский сад.

Не надо рассовывать деткам головки чеснока по карманам, вряд ли они так им помогут избежать вирусных инфекций. Самый эффективный способ профилактики простудных заболеваний в детском саду, это когда чищенный зубочек чеснока находится непосредственно у лица ребенка. Приматывать бинтом или марлей к шее ребенка чеснок не стоит, надо все это оформить красиво, чтобы была не только польза, но и радостно ребенку.

Вот сейчас я вам и расскажу одну идею как сделать профилактику ОРЗ и ОРВИ в детском саду с помощью чеснока на шее в киндере.

Чеснок на шее в киндере

Чеснок на шее в киндере, это отличная профилактика ОРЗ и ОРВИ в детском саду. Для этого изобретения вам не нужно будет «ломать» голову и долго размышлять, как это все правильно сделать.

Самое первое, что вам нужно, это несколькочищенных зубков чеснока, их можно разрезать на половинки. Далее нам понадобится киндер яйцо, а точнее его пластиковая желтая серединка. Теперь самое интересное. Можно просто продеть веревочку, через предварительно сделанную дырочку, сделать еще с десяток дырок, поместить вовнутрь чеснок и все. Только я же все — таки рекомендую украсить киндер яйцо.

Чеснок на шее в киндере будет смотреться гораздо интереснее и веселее если оно как то разрисовано или украшено. Если вы умеете вязать крючком, но можно просто придумать разноцветный чехол с отверстиями. Можно взять черную узкую ленту и через промежутки обклеить яйцо, затем нарисовать глазки, продеть веревочку и ваша пчелка из киндер яйца готова. Не забывайте делать в киндере дырочки.

Первые симптомы простуды у ребенка что делать

Если все таки профилактика простудных заболеваний вас не спасла и чеснок на шее в киндере тоже не помог, то все таки стоит знать какие первые симптомы простуды у ребенка и что делать.

Первые симптомы простуды

Сонливость

Усталость

Отказ от привычных игр и любимых игрушек

Вялость

Снижение или отсутствие аппетита

Позже к этому списку присоединяются чихание, покраснение глазок, слезотечение, ринорея и заложенность носа, увеличение поднижнечелюстных, шейных и подмышечных лимфоузлов, головные боли и тяжесть во всем теле, дискомфорт в ротоглотке, боли в горле и кашель. И все это говорит о том, что стоит начинать комплексное лечение.

Первые симптомы простуды у ребенка что делать:

Постельный режим

Гигиена больного

Влажная уборка помещения

Обильное питье.

Вот питье и постельный режим должны быть на первом месте.

Как лечить простуду у детей в домашних условиях

В самом начале статьи я писала о народных методах, точнее обещала, что поделюсь, как с помощью народной медицины можно лечить простуду у детей в домашних условиях.

Если вы заметили первые симптомы простуды у ребенка, то стоит сразу запастись малиной.

Чай с малиной для детей

Рецепт чая с малиной для детей. Настоять 2 столовые ложки сухих или 100 г свежих ягод малины в 1 стакане кипятка. Через 10—15 минут добавить 1

столовую ложку меда, размешать. Принимать в теплом виде как потогонное средство перед сном. Учитывать, что малина может вызывать аллергические реакции.

С различными воспалительными процессами отлично справляется салициловая кислота. Именно этот компонент содержится в ягодах, ветках и листьях малины. Это природный аспирин. При заваривании чая с малиной это вещество сохраняется. Благодаря этому напиток из малины прекрасно справляется с мышечной болью, высокой температурой, воспалительными процессами и болезнетворными микробами.

Липовый чай для детей

От простуды, боли в горле, кашля, поможет липовый цвет. Залить 2 ч. л. цветков липы 1 стаканом кипятка, накрыть салфеткой, дать остыть. Затем процедить настой, давать ребенку пить понемногу, в течение дня. Но учитывайте, что липа может вызвать аллергические реакции!

Помимо липового чая для детей и чая с малиной, существуют и другие способы лечения простуды у детей в домашних условиях:

- К свежевыжатому морковному соку и растительному маслу в соотношении 1:1 добавить несколько капель лукового сока, смешать. Закапывать в нос несколько раз в день при простуде.
- При насморке закапывать по 3-5 капель алоэ в каждую ноздрю 4–5 раз в день, откинув назад голову и массируя после закапывания крылья носа. Детям до 3 лет сок наполовину развести водой.
- Трава пустырника и измельченный в порошок корень цикория обыкновенного 1:1. Заварить 1 стаканом кипятка 1 чайную ложку смеси и настоять 1 час. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при простуде детям старше 3-х лет.
- Облегчить дыхание поможет пихтовое масло, купить можно в аптеке. Добавить 5 капель масла в 3-5 литров горячей воды, склониться над посудой и накрыть голову полотенцем. Дышать носом.
- Для снижения температуры поможет рецепт — 1 чайную ложку сухой измельченной травы или корней одуванчика залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут или на водяной бане, процедить. Давать ребенку по 1 столовой ложке 4—6 раз в день через час после еды при простуде детям старше трёх лет.
- Если высокая температура протирать тело ребёнка раствором натурального яблочного уксуса. Для этого растворить в 1 литре теплой воды 3-4 ст. л. 6% яблочного уксуса. Сначала протереть грудь, спинку, затем нижнюю часть и ноги, укрыть лёгкой простыней.

Милые родители, профилактика простудных заболеваний в детском саду поможет избежать дальнейших последствий. Повесьте чеснок на шею ребенка в киндере, давайте чаще пить чай с малиной. Будьте здоровы и не болейте!