

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга Управление образования Верх –
Исетского района Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад № 7 620109, г. Екатеринбург, ул. Metallургов, 8а, тел. 2314886(82), e-mail:
vis.ds7@mail.ru

Консультация для родителей детей дошкольного возраста.

« Как не болеть в детском саду» .

Подготовила воспитатель: Белая Е.В.

Консультация для родителей.

Тема: как не болеть в детском саду.

1) Прививки и профилактика

Делайте прививки в соответствии с календарем. Обсудите с педиатром дополнительные вакцины, если ребенок в группе риска.

Регулярно обновляйте медицинские документы и при необходимости сдавайте профилактические анализы.

2) Гигиена и повседневная организация

Мойте руки: перед едой, после прогулки, после туалета и по мере необходимости. Учат ребенка концентрировать внимание на мытье 20–30 секунд.

Используйте одноразовые салфетки и антисептик для детей в саду при отсутствии руки воды.

Объясняйте респираторный этикет: прикрывать рот локтем или салфеткой при чихе/кашле, утилизировать салфетки.

Вот готовая консультация для родителей дошкольников:

Тема: как не болеть в детском саду: практические советы

1) Прививки и профилактика

Делайте прививки в соответствии с календарем. Обсудите с педиатром дополнительные вакцины, если ребенок в группе риска.

Регулярно обновляйте медицинские документы и при необходимости сдавайте профилактические анализы.

2) Гигиена и повседневная организация

Мойте руки: перед едой, после прогулки, после туалета и по мере необходимости. Учат ребенка концентрировать внимание на мытье 20–30 секунд.

Используйте одноразовые салфетки и антисептик для детей в саду при отсутствии руки воды.

Объясняйте респираторный этикет: прикрывать рот локтем или салфеткой при чихе/кашле, утилизировать салфетки.

3) Укрепление иммунитета

Сон: 10–12 часов ночного сна для дошкольников.

Рацион: разнообразное меню, достаточное потребление фруктов, овощей, белков и жидкости.

Физическая активность на свежем воздухе и регулярные прогулки.

Контроль стресса: спокойные распорядки дня, предсказуемость.

4) Вентиляция и чистота в группе

Проветривание помещений и регулярная дезинфекция игрушек и поверхностей.

По возможности разделение групп по возрасту и привычной подвижной активности.

5) Режим прихода и пребывания в саду

Ребенка с симптомами болезни держать дома: температура, сильная слабость, кашель с выделением, понос/рвота.

В саду: если заболел, возвращаться можно после суток без жаропонижающих и улучшения самочувствия по указаниям врача.

Не перегружайте ребенка дополнительными кружками во время эпидрисков.

6) Что делать, если заболел

Дайте ребенку отдых и жидкость, следите за температурой.

При ухудшении состояния или появлении затрудненного дыхания, слабости или ярко выраженной вялости — обратиться к врачу.

Сообщайте воспитателям о любых признаках болезни, чтобы координировать меры в группе.

7) Специфические риски и адаптация

Присматривайте за аллергиями и астмой, чтобы знать, как управлять приступами в группе.

Обсудите с воспитателем план действий при повторяющихся инфекциях в группе (гигиенические ритуалы, временная изоляция заболевших).

8) Контакт с врачом и тревога родителей

Если сомнение по состоянию здоровья — без промедления обращайтесь к педиатру.

Не забывайте, что умеренная активность и прогулки полезны даже во время сомнений в состоянии здоровья.

3) Укрепление иммунитета

Сон: 10–12 часов ночного сна для дошкольников.

Рацион: разнообразное меню, достаточное потребление фруктов, овощей, белков и жидкости.

Физическая активность на свежем воздухе и регулярные прогулки.

Контроль стресса: спокойные распорядки дня, предсказуемость.

4) Вентиляция и чистота в группе

Проветривание помещений и регулярная дезинфекция игрушек и поверхностей.

По возможности разделение групп по возрасту и привычной подвижной активности.

5) Режим прихода и пребывания в саду

Ребенка с симптомами болезни держать дома: температура, сильная слабость, кашель с выделением, понос/рвота.

В саду: если заболел, возвращаться можно после суток без жаропонижающих и улучшения самочувствия по указаниям врача.

Не перегружайте ребенка дополнительными кружками во время эпидрисков.

6) Что делать, если заболел

Дайте ребенку отдых и жидкость, следите за температурой.

При ухудшении состояния или появлении затрудненного дыхания, слабости или ярко выраженной вялости — обратиться к врачу.

Сообщайте воспитателям о любых признаках болезни, чтобы координировать меры в группе.

7) Специфические риски и адаптация

Присматривайте за аллергиями и астмой, чтобы знать, как управлять приступами в группе.

Обсудите с воспитателем план действий при повторяющихся инфекциях в группе (гигиенические ритуалы, временная изоляция заболевших).

8) Контакт с врачом и тревога родителей

Если сомнение по состоянию здоровья — без промедления обращайтесь к педиатру.

Не забывайте, что умеренная активность и прогулки полезны даже во время сомнений в состоянии здоровья.