**Как защитить ребёнка от частых простуд в детском саду?**

Как защитить ребёнка от частых простуд в детском саду и школе?

Частые вирусные и простудные заболевания у ребёнка – это причина беспокойства многих родителей, особенно когда их чадо отправляется в детский сад или школу в начале учебного года. Боль и покраснение в горле, заложенность носа, общая слабость, повышенная утомляемость и повышение температуры у ребёнка – всё это указывает на острые респираторные заболевания, которые нужно лечить. Но всегда проще позаботиться об укреплении иммунитета у детей заранее, не дожидаясь неприятных симптомов, или предотвратить простуду в самом начале, избежав последствий.

Почему детский иммунитет особенно нуждается в укреплении?

Ежегодно в осенне-зимний период заболеваемость острыми респираторными инфекциями (ОРИ) возрастает. Согласно статистике, более 50% заболевших ОРИ в сезон простуд – это дошкольники и учащиеся начальной школы. Дети более подвержены вирусным заболеваниям, потому что иммунитет ребёнка схож с недостроенным домом: врождённый иммунитет, играющий роль фундамента, заложен, однако приобретённый иммунитет – так называемые стены – ещё в процессе постройки. Окончательно процесс «строительства» заканчивается только в конце подросткового возраста, а «шлифовка» и «отделка» могут длиться на протяжении жизни. Поэтому родителям дошколят и младших школьников нужно быть готовыми к частым детским простудам и ОРЗ. И это один из вариантов нормы. Когда малыш (детсадовец или первоклассник) попадает в новый для себя коллектив, он может переносить до 8 простуд в первый год, 5-6 – во второй, а позднее отправляться на больничный 3-4 раза за год.

Какие существуют средства и способы для укрепления иммунитета у детей?

Давно известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить, поэтому один из лучших и надёжных способов укрепления иммунитета у детей дошкольного и младшего школьного возраста – это профилактика.

Родители могут перерыть интернет в поисках ответа на вопрос: «Какие лекарства давать детям для укрепления иммунитета?», но полностью оградить своего ребёнка от вирусной угрозы невозможно. Но в этом и нет необходимости! Каждый раз при столкновении с очередным вирусом детский организм запоминает угрозу, чтобы в дальнейшем выработать механизм противостояния ей. Главное – всегда быть начеку и во всеоружии, поэтому работу по укреплению иммунитета у детей в детском саду и школе нужно проводить ежедневно.

Как режим дня помогает противостоять вирусам?

Соблюдение правильного режима дня закладывает основу для формирования и налаженной работы иммунной системы у ребёнка. В детском саду очень важен дневной сон, а для школьников, которые прошли этот этап, должна быть возможность как следует выспаться ночью. Полноценный отдых подразумевает 8-9 часов в сутки минимум. Пусть организм школьника привыкнет ложиться спать и просыпаться в одинаковое время.

Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

Подавайте положительный пример своим детям и делайте утреннюю зарядку всей семьёй. Упражнения не должны восприниматься как каждодневная утренняя повинность для ребёнка. Используйте их как возможность пообщаться, весело и с пользой провести время с детьми. Программу тренировок и упражнений вы можете подобрать сами или проконсультировавшись с врачом или тренером. Особенно полезной для профилактики простудных заболеваний станет дыхательная гимнастика.

Хочешь быть здоров – закаляйся!

Если решили заняться закаливанием, за основу берите тот же принцип, что и для зарядки: закаляйтесь всей семьёй. Подходить к закаливанию нужно не только как к разовым процедурам, а как к образу жизни. Например, стоит обратить внимание, не слишком ли вы укутываете своего ребёнка. Так ли важно, чтобы он был одет в тёплую шапку и шарф, когда температура за окном +10–12 градусов?

Водные процедуры также могут стать важным способом закаливания. Особенно хорош контраст температур: завершайте тёплый душ прохладным обливанием по утрам и вечерам. Следите, чтобы температура воды для ребёнка была не ниже 20 градусов. И помните, что температура воды важнее, чем сама продолжительность обливания. Во всём должна соблюдаться мера: чем холоднее вода, тем короче процедура закаливания .

Несколько слов о правильном питании

Все мы слышали избитые истины, что продукты для укрепления иммунитета ребёнка должны быть полезными, сбалансированными и полноценными. Чтобы получать полезные вещества с пищей, питаться нужно не реже четырех раз в день, избегая избытка жирной, сладкой еды и фастфуда. Особенно для правильной и активной работы иммунной системы организма важны белки. Среди микроэлементов обратите внимание на марганец, селен, цинк, железо, а также на витамины A, С, D и E.

Что делать, если ребёнок заболел в сезон простуд?

Начало нового учебного года – это каждый раз проверка на прочность иммунитета ребёнка, но, если вы позаботились о его укреплении заранее, простуды вам не страшны.

А если ребёнок всё-таки заболел, при первых симптомах на помощь могут прийти средства для лечения и профилактики ОРВИ и гриппа, например, Оциллококцинум. Уже через 48 часов проявления неприятных симптомов могут уменьшиться. Препарат обладает благоприятным профилем безопасности и может сочетаться с любыми другими лекарственными средствами и витаминами.

Список литературы:

1. Маркова Т.П. Профилактика и лечение респираторных инфекций // Русский медицинский журнал. 2010. № 2. Т. 18. С. 77–81.

2. Щеплягина Л.А, Круглова И.В. Возрастные особенности иммунитета у детей // Русский медицинский журнал. – 2009. – № 23.

3. Учайкин В.Ф. Острые респираторные заболевания (ОРЗ) у детей (стандарты терапии) // Детский доктор. – 1999. – №1.

4. Чеботарева А. А. и др. Здоровый образ жизни для детей // Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации. – 2021. – С. 180-182.

5. Петров И. М., Гагина Т. А., Трошина И. А., Медведева И. В. Современные особенности питания и иммунная система // Сиб. мед. журн. (Иркутск). 2006.