Кожа малыша тонкая, богатая кровеносными сосудами, Система терморегуляции ребенка несовершенна. Более тонкий способствует более эпителий охлаждению быстрому Да организма. еще и кровообращение малыша происходит интенсивнее, чем у что обуславливает взрослого, охлаждение. быстрое также Детская одежда зимой должна быть более теплозащитной, чем у взрослого.



ГУ «Дзержинский РЦГЭ» 222712, Минская область, г.Дзержинск ул.Молодёжная,38

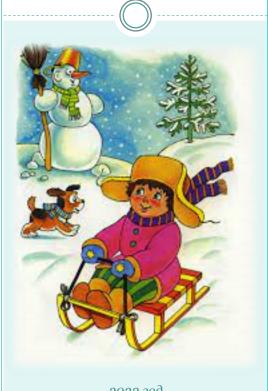
Телефон/факс: 8(01716) 7-45-57 Электронная почта: dz rcg@tut.by



Министерство здравоохранения Республики Беларусь ГУ «Дзержинский РЦГЭ»

Когда малышу мороз не страшен?

Памятка для родителей



2022 год

Врач-гигиенист Довнар Д.А.



ребенка Одежда зимой— Каждый многослойная. новый слой в одежде увеличивает ее теплозащитные свойства. Но излишне многослойная и тяжелая одежда нежелательна. Нежелательно одевать ребенку одновременно несколько верхних рубашек, двое штанов и т.п. Одежда должна быть теплой, но не тяжелой, свободной, не не слишком просторной. Белье нужно подобрать натуральное: из байки, фланели или льна. Ребенку будет тепло на зимней прогулке, если воздухообмен с окружающей средой свести к минимуму.

Нынче за окном мороз. Чтобы мальчик не замерз, Надеваем мы штанишки, Будем бегать в них вприпрыжку. Надеваем свитерок, Чтоб от холода берег. Теплые носки надень, Раз такой холодный день.

Т Томпакова



Вредно слишком тепло укутывать голову и шею ребенка. На шее проходят крупные кровеносные сосуды. От избыточного тепла они расширяются, к шее и голове притекает больше крови, но этот прилив происходит за счет оттока ее от ног, рук и внутренних органов. Дети, которым постоянно слишком утепляют шею, чаще болеют ОРИ.

Даже в сильные морозы в любом случае не закрывайте ребенку шарфом или платком рот. Когда у малыша

нормальное носовое дыхание, холоде он сам будет дышать как надо. Если ребенок дышит ртом, платок шарф или быстро станут влажными, холодными, и воздух при вдохе тоже будет

увлажняться, а

это может привести к простуде.

Собираясь на улицу, сначала всегда одевайтесь сами, а потом одевайте ребенка. При посещении магазина снимайте ребенку куртку, шапку и шарф. Вид детей в магазинах, одетых в комбинезон, шапку и капюшон, вызывает только жалость.

Обувь должна быть удобной, теплой и не впитывать влагу, а также соответствовать форме и размеру ноги. Если вы ребенка не берете с собой в магазин, обведите его стопу на картонке. Не забывайте также учитывать подъем стопы. Не покупайте обувь на вырост или «впритык». Самый оптимальный размер—с зазором не более 2см.