

**春夏交替季节幼儿保健常识**

**衣：春夏交替气温变化大，而且多风，要注意儿童衣物的增减，虽然原则上要“春焐”，但也不宜内三层、外三层，穿得密不透风。因为这样既限制了孩子运动，而且不利于汗液蒸发，风一吹更容易受凉，易导致孩子生病。**

**食：注意饮食调养可增强体质，抵抗疾病，同时也有利于身体长高。春夏交替万物萌动，阳气升发，儿童饮食要以“健脾扶阳”为原则，多吃鸡、鸭、鱼、肉、蛋、豆制品以及时令蔬菜瓜果。要注意钙质的摄入，对于有佝偻病或手足抽搐症的孩子来说，春天里还应当酌情补充钙剂和维生素D。**

**住：要让孩子有充足的睡眠，要注意早睡早起，因为人体睡眠时生长激素分泌旺盛，这对孩子的生长具有积极的意义，为了克服春困，可以安排1~~2小时左右的午休时间，以弥补睡眠不足。此外，春季各种病原微生物肆虐，要保证儿童的住所有充分的光照，注意经常开窗换气，必要时可采取一些家庭消毒措施。**

**行：春夏交替是进行郊外和各种体育锻炼的大好时光，空气中的负离子和紫外线对孩子的健康有好处。运动能促进人体新陈代谢，加速血液循环，改善呼吸、消化功能，调节内分泌等。**

**祝愿您的宝宝健康度过季节交替时！**