

幼儿春天健康小常识

幼儿春天健康小常识

俗话说 春天猴儿面，阴晴随时变，在这乍暖还寒，风凉气躁变化无常的春季里，天气直接影响呼吸道粘膜的防御功能，也是流行性感冒、流行性脑膜炎、腮腺炎、水痘、麻疹等传染病的多发季节，因此，春季防病保健很重要。为了保证幼儿的的健康,使幼儿在春季减少生病的机会,现介绍几种幼儿保健常识.

生活小知识:

1、增加户外活动时间。(常坚持户外活动的儿童患感冒的机会显著少于户外活动少的孩子)

2、幼儿衣服的增减要适当，最好能根据天气预报来决定第二天穿多少衣服。

3、在春季传染病多发季节，注意家中空气的流通，勤开窗，多喝水。家中有人感冒，要尽量隔离。感冒多发或疾病流行时少外出。

4、合理营养要吃早餐(要吃好早餐，使体内产生足够热量可增加御寒能力。)

5、教育孩子注意卫生，饭前、吃东西前一定要洗手，防止病从口入。

6、幼儿运动后容易出汗，请在孩子运动前先脱去一件外衣，运动后再及时穿上。

饮食小提示:

1、盐水的妙用：家长可以让幼儿用盐水刷牙，也可以用盐水为幼儿漱口，以保持口腔清洁，还可以在早晨让幼儿喝点盐水，对肠胃有清洁和清热解毒的功效。

2、姜水的妙用：姜水可以泡脚，也可以用毛巾以姜水趁热为幼儿擦擦胸口和背部，这样做可以增强心肺功能，提高身体抵抗能力。

3、有些蔬菜具有清热利咽，散淤消肿、利肠通便的作用，春天里多给宝宝吃下面的蔬菜，可增强身体防病抗病的能力：油菜特别是早春的油菜，性平、温和，有清热解毒的功效，可防治春天里易发生的

口角炎、口腔溃疡及牙龈出血等疾病。荠菜最好是从正规超市购买来的荠菜。春天多给孩子做些荠菜粥喝，或用荠菜炒鸡蛋，烩豆腐干，或做荠菜春卷、馄饨、肉丝汤等，不仅补充丰富的营养，还可防治麻疹、流脑等春季传染病及呼吸道感染。菠菜春天的菠菜嫩而鲜，性凉滑肠。孩子常吃菠菜，不仅可以防止贫血、唇炎、舌炎、口腔溃疡、便秘，还可保护皮肤和眼睛的健康。提醒一点，新鲜菠菜洗净后，最好先在开水里焯一下，捞出后再做菜，另外，孩子腹泻时不宜吃菠菜。鲜嫩的芹菜，具有清热止咳、利肠通便的功效。春天里常吃芹菜，可增强孩子骨骼的发育，预防软骨病、便秘；把芹菜捣烂，加茶油调敷在腮腺处，可治疗春季易发的流行性腮腺炎。

孩子的健康是我们共同的希望，愿我们共同努力，使孩子快乐地度过春天这个美丽的季节！

春季幼儿健康小常识 2016-07-09 19:22 | #2 楼

春季天气多变，也是小儿容易生病的季节。各位家长应该如何针对季节的变化，安排好孩子的饮食起居。小儿同成人比较，其体质特点是：“火”大。俗话说“春捂秋冻”，但是家长也不要把孩子捂得太厚了。《养子十法》中提出过“背、腹、足、膝要暖，头要凉”的观点。但是也不能给孩子减衣服太快了。春季是感冒多发季节，孩子的脾、胃、神经发育还不完全，一旦患上感冒，没有及时治疗，就有可能感染流行性脑膜炎，并发病毒性心肌炎、肾炎、肝炎等不易治愈的疾病，给孩子和家长带来痛苦。

很多家长反映自己的孩子在春天特别容易反复感冒，这是什么原因呢？小孩子生病的特点是，病得快，好的也快。其实感冒还没有好彻底，而家长就自己给孩子停了药，留在孩子体内的热毒没有被彻底去除，留下了病灶。一旦孩子又接触到致病的诱因，就容易发作、得病，诱发咽炎、扁桃体炎、发烧等病症。体质差的小孩患了感冒，就易形成病毒性心肌炎等比较难治疗的病症。小孩子感冒后看似好了，没什么症状了，一旦小儿患有病毒性心肌炎，也不要沉重的精神负担，更不能乱投医，最好找有经验的儿科专科大夫诊断。只要坚持治疗，是完全可以治愈的。天气渐渐转暖了，孩子们的饮食起居是不是

也相应有所变化呢？为了孩子的健康成长，家长们在春季要根据气候的变化随时给孩子添减衣服。室内注意通风，多带孩子出去晒晒太阳、适量运动。孩子偏食、挑食对儿童的生长很不好。吃饭的时候不宜让孩子吃的太饱。春季应该让小孩多喝水，多吃蔬菜、水果，少吃油腻、油炸的食品，养成好的生活习惯。孩子在外活动出汗后，最好能洗个热水澡，清洁皮肤。

春季是外出游玩的好季节，但是要尽量少带孩子去环境不好的公共场所；孩子们爱动，自我保护能力又差，春游的时候要注意安全，避免外伤；天气情况恶劣的时候尽量不要外出。在这个季节，要经常保持室内清洁，开窗通风，使室内空气新鲜，阳光充足。春季气候变换无常，要适时给孩子增减衣服，勤晒被勤换衣。保证小儿充足睡眠，既有利于小儿生长发育，又可增强免疫力。同时，在饮食上也要注意：

1、选择容易消化的流质饮食如菜汤、稀粥、蛋汤、蛋羹、牛奶等。

2、饮食宜清淡少油腻，既满足营养的需要，又能增进食欲。可供白米粥、小米粥、小豆粥、配合甜酱菜、大头菜、榨菜或豆腐乳等小菜，以清淡、爽口为宜。

3、保证水分的供给，可多喝酸性果汁如山楂汁、猕猴桃汁、红枣汁、鲜橙汁、西瓜汁等以促进胃液分泌，增进食欲。

4、多食含维生素 C、E 及红色的食物，如西红柿、苹果、葡萄、枣、草莓、甜菜、桔子、西瓜及牛奶、鸡蛋等。预防感冒的发生。

5、饮食宜少量多餐。如退烧食欲较好后，可改为半流质饮食，如面片汤、清鸡汤龙须面、小馄饨、菜泥粥，肉松粥、肝泥粥、蛋花粥。一年之计在于春，一日之计在于晨。加强晨间体格锻炼，提高幼儿身体素质也是春季保健的主要环节。

6、讲究卫生，防病入口：小儿胃肠抵抗力差，病邪容易从口而入，所以必须注意食物新鲜、清洁，同时养成小儿良好的饮食卫生习惯，饭前便后洗手，细嚼慢咽，不宜用手抓饭或口对口喂食，此外，防止进食时嬉闹。

春季幼儿保健小常识 2016-07-09 9:48 | #3 楼

春季乍暖还寒,气温变化多端,幼儿肌肤薄,寒冷不能自调,且鼻腔短

小,黏膜血管丰富,当局部粘膜血管收缩,血液循环发生障碍导致抵抗力降低时,就容易使病毒和细菌大量繁殖,从而导致幼儿呼吸道反复感染,那么如何有效预防呢?

一、家园配合,培养良好习惯。培养幼儿良好的卫生习惯,如勤洗手,不乱摸鼻子和眼睛,不随地吐痰等,要教会幼儿正确的擦拭鼻涕的方法,建议家长早晚用冷水为幼儿洗脸洗鼻,以增强幼儿鼻黏膜对冷空气的适应能力.冷水洗脸最好是在夏天或春天天气渐暖时开始进行.一旦开始,便要坚持,即使冬天也不要间断.室内要经常开窗通风,保持房间的湿度。

二、经常锻炼,增强幼儿体质。孩子在幼儿园每天都有足够的户外活动时间,让幼儿得到足够的日光照射,充分呼吸新鲜空气,幼儿园还为幼儿安排了多样化的体育锻炼项目,以提高幼儿自身的抵抗力.家长应充分利用双休日和平时饭后散步时间,进行幼儿乐于接受的亲子游戏活动,循序渐进地加大幼儿的运动量.春季气候变化无常,及时为幼儿增减衣服,避免幼儿受凉,同时还要保证幼儿有足够的睡眠时间。

三、合理营养,科学安排膳食。一方面,应为幼儿准备多样化的,色香味全的营养食谱,力求营养均衡,保证幼儿获得足够的蛋白质和维生素,满足幼儿的生长需要.另一方面,家长在家中也应为孩子提供合理的,营养的正餐.鼓励幼儿多喝水,多吃新鲜水果和蔬菜等,以增强幼儿的抵抗力。

四、悉心保育.防患未然.春光明媚的日子,幼儿户外活动时间相对较长,穿得较

多极易出汗,一旦活动结束后,就容易着凉,体质较弱的孩子常常会感冒.所以户外活动前,要给穿得多的孩子脱减 1--2 件衣服并帮他们把衣裤塞好,以免肚子受凉,待活动完毕后及时为他们穿上衣服.幼儿开始活动前提醒他们喝水,这样,既可避免因出汗而导致的失水状态,又能防止因口渴而诱发的咽喉炎等。

除以上几点做法外,春季感冒流行时家长尽量少带幼儿去公共场所.若家庭成员

有感冒症状,则应及早做好幼儿的防护工作,如可以给幼儿服用一些板蓝根,抗病毒颗粒等中成药予以预防,以避免和减少幼儿呼吸道感染的机会

春季饮食小提示

1、盐的妙用

家长可以为幼儿用盐刷牙，也可以用盐水为幼儿漱口，以保持口腔清洁。也可以在早晨让幼儿喝点盐水对肠胃有清洁和清热解毒的功效。

2、姜水的妙用

姜水可以浸脚，也可以用毛巾以姜水趁热为幼儿擦擦胸口和背部。这样做可以增强心肺功能，提高身体抵抗能力。

3、有些蔬菜具有清热利咽，散淤消肿、利肠通便的作用，春天里多给宝宝吃下面的蔬菜，可增强身体防病抗病的能力：

4、油菜 特别是早春的油菜，性平、温和，有清热解毒的功效，可防治春天里易发生的口角炎、口腔溃疡及牙龈出血等疾病。

5、荠菜 最好是从正规超市购买来的荠菜。春天多给孩子做些荠菜粥喝，或用荠菜炒鸡蛋，烩豆腐干，或做荠菜春卷、馄饨、肉丝汤等，不仅可补充丰富的营养，还可防治麻疹、流脑等春季传染病及呼吸道感染。

6、菠菜 春天的菠菜嫩而鲜，性凉滑肠。孩子常吃菠菜，不仅可以防止贫血、唇炎、舌炎、口腔溃疡、便秘，还可保护皮肤和眼睛的健康。提醒一点，新鲜菠菜洗净后，最好先在开水里焯一下，捞出后再做菜，另外，孩子腹泻时不宜吃菠菜。

7、芹菜 鲜嫩的芹菜，具有清热止咳、利肠通便的功效。春天里常吃芹菜，可增强孩子骨骼的发育，预防软骨病、便秘；把芹菜捣烂，加茶油调敷在腮腺处，可治疗春季易发的流行性腮腺炎。

春季幼儿的衣食住行应注意什么？

衣：注意保暖，衣着恰当。幼儿在这忽冷忽热的气温下，容易引起气管炎等上

呼吸道疾病，因此，要根据气温的变低及时增减衣服。但又不要穿得过多。小儿好动，活动量大，易出汗，由于出汗时皮肤呈开放状态，易受凉，所以家长送幼儿入园时要为幼儿穿些宽松易脱的衣服，以便幼儿户外活动时老师能为幼儿及时增减衣服。

食：保证充足的营养，平衡膳食，我们根据春季幼儿生长发育较快的特点，在

膳食中注意补充优质蛋白食物，如鸡蛋、瘦肉、鸡肉、鱼类、豆类等，适量增加一些蒜苔、洋葱、大蒜等，提高幼儿机体抗病能力。希望家长在家里安排早晚餐时，也应注意幼儿的营养平衡。

住：保持居室内阳光充足，开窗通风，保证空气新鲜。鼓励孩子多接触阳光。

阳光中的紫外线可以杀死细菌。其次，阳光能使皮肤中的胆固醇转化成维生素 D，促进钙、磷的吸收，促进幼儿生长。因此幼儿园每日保证幼儿户外活动时间不少于两小时。（小提示：阳光还能提高红细胞的含氧量，增强皮肤调节温度的功能以及神经系统的活动技能，从而增强幼儿的体质）

行：锻炼身体，提高自身免疫功能。增强集体适应外界环境变化的能力，即使

感冒也能很快恢复。休息天家长应尽量少带孩子去公共场所，如影院、商店等人多拥挤的地方。宜带幼儿去公园、体育场等空气好的地方。切忌带孩子去探望病人，以减少传染病的机会。

流行性感：是常见的呼吸道传染病，潜伏期 1-3 日，主要症状为发热、头痛、

流涕、咽痛、干咳、全身肌肉酸痛，发热一般持续 3-4 天。

预防春季传染病措施

不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，我们只要注

意以下几点，就能有效地减少疾病的发生和传播。

1. 合理膳食，增加营养，要多饮水，摄入足够的维生素，宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物；积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，增强体质。
2. 不到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去；
3. 勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，包括不用污浊的毛巾擦手；
4. 每天开窗通风，保持室内空气新鲜；

5. 合理安排好作息，做到生活有规律；注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降；

6. 不食、不加工不清洁的食物；

7. 注意个人卫生，不随便吐痰，打喷嚏；

8. 发热或有其它不适及时就医；

9. 避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区。

春季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。

小班幼儿春季保健小常识 2016-07-09 8:17 | #4 楼

春季天气变化多端，也是传染病的多发季节，近几天的温差变化较大，很容易引发幼儿上呼吸道疾病。为了保证幼儿的健康，使幼儿在春季减少生病的机会，现介绍几种春季幼儿的保健常识：

1、幼儿衣服的增减要适当，最好能根据天气预报来决定第二天穿多少衣服。

2、注意防寒防湿，避免着凉，减少感冒。晚间保证幼儿充足的睡眠，不使幼儿过度疲劳。

3、在春季这个传染病多发的季节，更要注意家中的空气流通。如果家中有人感冒，请及时给孩子服预防药，并多给孩子吃些大蒜。

4、注意避免到人流拥挤，环境嘈杂，卫生条件不完善的场所。教育孩子注意卫生，勤洗手、勤洗澡、勤换衣、勤剪指甲，防止病从口入！

5、做到日常营养均衡，多吃蔬菜和水果。有意识增加含钙量丰富的鱼虾，豆制品。适当增加优质蛋白质。也可以适当的给幼儿吃糖醋蒜头，以增加幼儿的抵抗力。

6、盐水的妙用：家长可以为幼儿用盐水刷牙，也可以用盐水为幼儿漱口，以保持口腔清洁，还可以在早晨让幼儿喝点盐水，对肠胃有清洁和清热解毒的功效。

7、姜水的妙用：姜水可以泡脚，也可以用毛巾以姜水趁热为幼儿擦擦胸口和背部，这样做可以增强心肺功能，提高身体抵抗能力。

8、经常锻炼，增强幼儿体质。孩子在幼儿园每天都有足够的户外活动时间,让幼儿得到足够的日光照射,充分呼吸新鲜空气,还为幼儿安排多样化的体育锻炼,以提高幼儿自身的抵抗力。建议幼儿家长充分利用双休日和平时饭后散步时间,进行幼儿乐于接受的亲子游戏活动,循序渐进地加大幼儿的运动量。同时还要保证幼儿有足够的睡眠时间，注意早睡早起，因为人体睡眠时生长激素分泌旺盛，这对孩子的成长具有积极的意义。

9、多晒太阳阳光中的紫外线能杀灭人体表面的病毒和细菌，帮助幼儿对钙、磷的吸收，增强机体的抗病能力。此外，阳光也能提高红细胞的含氧量和增强皮肤的调温作用，以及能增强神经系统的活动技能和幼儿的体质。

孩子的健康是我们共同的希望，为了孩子们能够健康快乐地度过这个美丽的春天，让我们共同努力吧！

小一班

小班幼儿春季保健小常识

春季天气变化多端，也是传染病的多发季节，近几天的温差变化较大，很容易引发幼儿上呼吸道疾病。为了保证幼儿的健康，使幼儿在春季减少生病的机会，现介绍几种春季幼儿的保健常识：

1、幼儿衣服的增减要适当，最好能根据天气预报来决定第二天穿多少衣服。

2、注意防寒防湿，避免着凉，减少感冒。晚间保证幼儿充足的睡眠，不使幼儿过度疲劳。

3、在春季这个传染病多发的季节，更要注意家中的空气流通。如果家中有人感冒，请及时给孩子服预防药，并多给孩子吃些大蒜。

4、注意避免到人流拥挤，环境嘈杂，卫生条件不完善的场所。教育孩子注意卫生，勤洗手、勤洗澡、勤换衣、勤剪指甲，防止病从口入！

5、做到日常营养均衡，多吃蔬菜和水果。有意识增加含钙量丰富的鱼虾，豆制品。适当增加优质蛋白质。也可以适当的给幼儿吃糖醋蒜头，以增加幼儿的抵抗力。

6、盐水的妙用：家长可以为幼儿用盐水刷牙，也可以用盐水为幼儿漱口，以保持口腔清洁，还可以在早晨让幼儿喝点盐水，对肠胃有清洁和清热解毒的功效。

7、姜水的妙用：姜水可以泡脚，也可以用毛巾以姜水趁热为幼儿擦擦胸口和背部，这样做可以增强心肺功能，提高身体抵抗能力。

8、经常锻炼，增强幼儿体质。孩子在幼儿园每天都有足够的户外活动时间,让幼儿得到足够的日光照射,充分呼吸新鲜空气,还为幼儿安排多样化的体育锻炼,以提高幼儿自身的抵抗力。建议幼儿家长充分利用双休日和平时饭后散步时间,进行幼儿乐于接受的亲子游戏活动,渐进地加大幼儿的运动量。同时还要保证幼儿有足够的睡眠时间，注意早睡早起，因为人体睡眠时生长激素分泌旺盛，这对孩子的成长具有积极的意义。

9、多晒太阳阳光中的紫外线能杀灭人体表面的病毒和细菌，帮助幼儿对钙、磷的吸收，增强机体的抗病能力。此外，阳光也能提高红细胞的含氧量和增强皮肤的调温作用，以及能增强神经系统的活动技能和幼儿的体质。

孩子的健康是我们共同的希望，为了孩子们能够健康快乐地度过这个美丽的春天，让我们共同努力吧！

小二班

春季天气变化多端，也是传染病的多发季节，近几天的温差变化较大，很容易引发幼儿上呼吸道疾病。为了保证幼儿的健康，使幼儿在春季减少生病的机会，现介绍几种春季幼儿的保健常识：

1、幼儿衣服的增减要适当，最好能根据天气预报来决定第二天穿多少衣服。

2、注意防寒防湿，避免着凉，减少感冒。晚间保证幼儿充足的睡眠，不使幼儿过度疲劳。

3、在春季这个传染病多发的季节，更要注意家中的空气流通。如果家中有人感冒，请及时给孩子服预防药，并多给孩子吃些大蒜。

4、注意避免到人流拥挤，环境嘈杂，卫生条件不完善的场所。教育孩子注意卫生，勤洗手、勤洗澡、勤换衣、勤剪指甲，防止病从口

5、做到日常营养均衡，多吃蔬菜和水果。有意识增加含钙量丰富的鱼虾，豆制品。适当增加优质蛋白质。也可以适当的给幼儿吃糖醋蒜头，以增加幼儿的抵抗力。

6、盐水的妙用：家长可以为幼儿用盐水刷牙，也可以用盐水为幼儿漱口，以保持口腔清洁，还可以在早晨让幼儿喝点盐水，对肠胃有清洁和清热解毒的功效。

7、姜水的妙用：姜水可以泡脚，也可以用毛巾以姜水趁热为幼儿擦擦胸口和背部，这样做可以增强心肺功能，提高身体抵抗能力。

8、经常锻炼，增强幼儿体质。孩子在幼儿园每天都有足够的户外活动时间,让幼儿得到足够的日光照射,充分呼吸新鲜空气,还为幼儿安排多样化的体育锻炼,以提高幼儿自身的抵抗力。建议幼儿家长充分利用双休日和平时饭后散步时间,进行幼儿乐于接受的亲子游戏活动,循序渐进地加大幼儿的运动量。同时还要保证幼儿有足够的睡眠时间，注意早睡早起，因为人体睡眠时生长激素分泌旺盛，这对孩子的成长具有积极的意义。

9、多晒太阳阳光中的紫外线能杀灭人体表面的病毒和细菌，帮助幼儿对钙、磷的吸收，增强机体的抗病能力。此外，阳光也能提高红细胞的含氧量和增强皮肤的调温作用，以及能增强神经系统的活动技能和幼儿的体质。

孩子的健康是我们共同的希望，为了孩子们能够健康快乐地度过这个美丽的春天，让我们共同努力吧！

小三班

春季天气变化多端，也是传染病的多发季节，近几天的温差变化较大，很容易引发幼儿上呼吸道疾病。为了保证幼儿的健康，使幼儿在春季减少生病的机会，现介绍几种春季幼儿的保健常识：

1、幼儿衣服的增减要适当，最好能根据天气预报来决定第二天穿多少衣服。

2、注意防寒防湿，避免着凉，减少感冒。晚间保证幼儿充足的睡眠，不使幼儿过度疲劳。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/188042014114006132>