

## «Ребенок и солнце»

Солнечные лучи или солнечная радиация, при определенных условиях благосклонно влияют на растущий организм ребенка. Они улучшают обмен веществ, повышают защитные силы, способствуют образованию витамина «Д», улучшают состав крови и губительно действуют на многие болезнетворные микроорганизмы.

Однако, июль выдался жарким, злоупотреблять солнечными лучами не требует лежания под солнцем. Не надо стремиться к тому, чтобы ребенок хорошо загорел, ошибочно считать это признаком здоровья. Лучше всего, если малыш находится под воздействием рассеянных лучей на участке, куда солнечные лучи не проникают и где есть тень.

Пребывание ребенка в полосе светотени, воздушно-солнечные ванны благотворны для его здоровья: он не устаёт от солнца, не потеет, не перегревается, ему не угрожают солнечные ожоги. Но если ребёнку приходится находиться на участках, где мало тени, то следует ограничить пребывание на солнце. Солнечные ожоги вовсе не так безобидны, как думают многие. Доказано, что они могут приводить не только к преждевременному старению кожи и развитию фотодерматита (аллергии к солнечным лучам, но и к снижению зрения и даже к онкологическим заболеваниям (*раку кожи*).

Как защитить ребенка от солнечного ожога и теплового удара:

1. Выходя на улицу, обязательно надевайте малышу панамку.
2. Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.
3. В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени.
4. Ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком или под деревьями.
5. Одевайте малыша в легкую хлопчатобумажную одежду.
6. На жаре дети должны много пить.
7. Если ребенок все-таки обгорел, заверните его в полотенце, смоченное холодной водой.

Старайтесь, чтобы ребенок в полдень вообще не находился на солнце, т. к. это вредно: в это время в атмосфере содержатся

преимущественно тепловые, или инфракрасные лучи, вызывающие перегревание.

Лучшее время для игр на участках, освещенных солнцем – утренние часы с 9.30 – 11.30, а во второй половине дня — с 16.00 – 17.00, когда солнце находится достаточно низко над горизонтом.

Не следует малышу под прямыми солнечными лучами первый раз находиться более 5 – 6 минут. Постепенно это время увеличивается до 10-15 минут, а позднее до 40 – 50 минут (*за весь день*). Однако при этих условиях не теряйте бдительности, постоянно наблюдайте за самочувствием ребенка, его настроением.

Основные признаки перегревания — вялость, покраснение кожи лица, головная боль, потоотделение, в тяжелых случаях может наступить потеря сознания. Если это произошло, немедленно отведите ребенка в тень, напоите остуженной кипяченой водой (давать пить маленькими глотками, на лоб положите влажное полотенце и больше не пускайте ребенка на солнце.

Коновалова Е.Н.

