



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Зима и дети

Какой ребенок не любит резвиться на морозе, кататься с горки на санках или лепить снеговиков? С приходом зимы количество детей на детских площадках практически не уменьшается, и это правильно – свежий морозный воздух очень полезен для подрастающего организма. Однако любимые развлечения детей зимой могут стать причиной многих травм. В этот период возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать опасности получения травм.



Проконтролируйте места, где играют ваши дети зимой

Склон, который выбирается для спуска на санках или лыжах, обязательно должен быть вдалеке от дороги.

Каждый ребенок должен понимать, что катаясь на санках или лыжах с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной вперед, снижает возможность управлять санками или лыжами, своевременно и адекватно реагировать на опасность. Нельзя привязывать санки друг к другу – перевернувшись, одни санки потянут за собой другие.

На коньках можно кататься в специально оборудованных местах.

Игра в снежки может привести к повреждениям глаз, поэтому нужно беречь от таких «снарядов» лицо. Задача взрослых убедить ребенка не бросать снежок в упор и не целить в голову.

Научите ребенка правилам поведения на улице в гололед

Во время перемещения по скользкой улице не надо спешить, избегать резких движений, нужно постоянно смотреть себе под ноги.

Не держать руки в карманах: при падении едва ли будет время их вынуть и ухватиться за что-нибудь.

При спуске по лестнице ноги необходимо ставить вдоль ступеньки, в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение.

Зимой к списку травм добавляется еще и риск «приклеиться». Доходчиво объясните ребенку, что в мороз нельзя лизать языком и притрагиваться мокрыми руками к железным конструкциям.

Еще одна распространенная зимняя травма – обморожение

Повреждение тканей под действием холода может наступить не только при низких температурах воздуха, но и при температуре выше нуля, особенно во время обильного снегопада, при сырой погоде, влажной одежде, тесной обуви. **Обморожению подвергаются чаще всего пальцы рук и ног, щеки, нос, уши.**

Поэтому, чтобы избежать неприятных последствий, правильно и по погоде одевайте ребенка для прогулок.