

*Составитель: Зеленкина Л.П., воспитатель*

Консультация для родителей

## **«Осторожно, солнце!»**

Летом мы и наши дети проводим много времени на свежем воздухе, иногда под прямыми солнечными лучами, особенно сложно в этот период детям - они чаще перегреваются и сильнее страдают от яркого солнца.

Чрезмерно длительное пребывание на солнце может привести к перегреву, ожогам, тепловому или солнечному удару - и предупредить такие неприятности проще, чем потом заниматься долгим лечением. В жару организм накапливает тепло, но не может отдать его излишки в окружающую среду из-за высокой температуры воздуха - это приводит к перегреву и тепловой болезни.

У детей механизмы терморегуляции еще не так хорошо налажены, поэтому им сложнее справляться с жарой.



### **Что нужно знать ребёнку о пребывании на солнце летом:**

- максимальная солнечная активность приходится на период с 11.00 до 16.00 - в это время лучше поменьше бывать на улице, чтобы не перегреться;
- если на коже появилось ощущение пощипывания - нужно сразу уходить в тень;
- наносить солнцезащитное средство необходимо за 15 минут до выхода на улицу;
- отправляясь на улицу, нужно надеть головной убор и свободную легкую одежду;
- кожу важно защищать от солнца даже в тени, если активность солнца высокая.

### **Тепловой и солнечный удары: признаки, первая помощь**

Признаки теплового удара: вялость, сонливость, головная боль, тошнота, расширение зрачков, при тяжелом течении - рвота, потеря сознания, судороги, повышение температуры тела.

Признаки солнечного удара: слабость, шум в ушах, повышение температуры, тошнота, рвота, диарея, иногда идёт кровь из носа.

Главное отличие теплового удара от солнечного: тепловой удар можно получить от сильной жары даже в помещении, солнечный удар возможен только от долгого нахождения под прямыми лучами солнца. Первая помощь при тепловом и солнечном ударе - одинакова:

- переместите ребёнка в тень и вызовите скорую помощь;
- приложите к голове пострадавшего холодный компресс;
- максимально освободите ребёнка от одежды, особенно верхнюю часть тела;
- давайте пить не очень холодную воду небольшими порциями;
- обтирайте открытые участки тела ребёнка влажной тканью;
- если ребёнка тошнит — поверните его на бок.

**Солнечные ожоги** случаются, если ребенок был под прямыми лучами без защиты или с недостаточной защитой. Кожа у детей чувствительнее взрослой, поэтому не стоит полагаться на свои ощущения на солнце. Симптомы ожогов: кожа розовеет, появляется зуд на месте ожога, при касании к повреждённым участкам тела становится болезненным. В тяжелых случаях на коже образуются волдыри, у ребёнка поднимается температура, возможна тошнота, обморок.

### Первая помощь ребёнку при солнечных ожогах:

- если ожоги сопровождаются повышением температуры или потерей сознания — вызывайте скорую помощь;
- если помощь медиков не требуется - уведите пострадавшего в тень и сделайте прохладный компресс на места ожогов;
- для лечения используйте специальные средства против ожогов, которые продаются в аптеках.



Гуляя с детьми в жару, нужно часто предлагать воду, даже если они не просят. Лучше пить воду или спортивные напитки с содержанием соли, она быстро вымывается вместе с потом. Не стоит давать сладкие газированные напитки, они только увеличивают обезвоживание. Во время прогулки можно заходить в места с кондиционером, даже два часа в прохладном месте могут остановить тепловое истощение.

***Несмотря на возможные опасности, лето всегда остаётся любимым временем года и для детей, и для их родителей.***

***Летом есть много возможностей для сближения семьи: поездки на природу, общие спортивные занятия, игры и прогулки.***

***Не забывайте о разумных правилах безопасности — и пусть ваше лето не омрачат никакие неприятности!***