

Консультация для педагогов Осторожно, солнце!

Подготовила
воспитатель высшей квалификационной категории
Кудинова О. Н.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали. Однако, если ребенок долго находится на жаре или на солнце, у него может случиться тепловой или солнечный (разновидность теплового) удар. Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Итак, к основным факторам, которые, в сочетании друг с другом, или по отдельности, могут вызвать солнечный или тепловой удар, относятся:

- прямые солнечные лучи (особенно опасны в период активного дневного солнца, а также, если голова ребенка не защищена головным убором);
- жара, как на улице, так и в помещении (особенно опасна температура воздуха, близкая к температуре тела – от 36 градусов по Цельсию);
- отсутствие ветра (в жаркую погоду);
- повышенная влажность воздуха (в жаркую погоду);
- несоответствующая погоде одежда (в жару ребенок слишком тепло одет; по солнцу ходит без панамки);
- нехватка жидкости (особенно, в сочетании с перегревом).

Следует помнить, что чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны.

Это – головокружение, слабость, головная боль. Сначала малыш может быть возбужден, беспокоен, капризен. Он отказывается от еды, температура тела быстро повышается (до 39-40 градусов по Цельсию). Кожа краснеет, сердце бьется чаще,

появляется одышка. Ребенка беспокоит сильная головная боль, бывает, что он начинает зевать, возникают срыгивания, или рвота и понос.

Потом малыш становится вялым, лежит без движения. Кожа бледнеет, становится холодной, на ней выступает липкий пот. В тяжелых случаях, если не оказать ребенку медицинскую помощь, у него могут начаться судороги, и он потеряет сознание.

Поэтому при малейшем подозрении на тепловой или солнечный удар (если малыш перегрелся и его состояние вас беспокоит), нужно вызвать «скорую помощь». До приезда врача следует перенести ребенка в прохладное место, раздеть его, уложить так, чтобы голова была повернута набок (чтобы малыш не подавился рвотными массами); если температура тела у него повышена – протереть лоб, ноги, руки, подмышечные и паховые складки полотенцем, смоченным водой комнатной температуры (только не холодной, или льдом!); напоить ребенка чистой простой (не холодной) водой маленькими глотками (но только, если он в сознании!).

Как избежать солнечного ожога или солнечного удара?

- Выходя на улицу в жаркий летний день, обязательно надевайте на малыша светлую панамку и легкую одежду из натуральных тканей.

- Не следует гулять в жаркое время года под прямыми солнечными лучами с детьми младше одного года.

- Помните, что дети со светлой кожей имеют больше шансов получить солнечные ожоги кожи и глаз, чем смуглые дети.

- Избегайте пребывания на солнце в жаркое время года в период с 11 часов утра до 15 часов дня. Даже в облачные дни ультрафиолетовые лучи солнца попадают на обнаженную кожу и могут повредить ее.

- За 20-30 минут до прогулки нанесите на открытые участки кожи ребенка солнцезащитный крем с фактором защиты не менее 25-30 единиц. Не забывайте наносить крем повторно – каждые 2 часа пребывания на улице и, дополнительно, после купания.

- Научите ребенка пользоваться солнцезащитными средствами: головные уборы, солнцезащитные очки, майки (особенно на пляже). Детям нужно носить не игрушечные, а нормальные очки с фильтрами из трайбекса или поликарбоната, полностью блокирующие солнечные ультрафиолетовые лучи диапазонов А и В.

- Для предупреждения перегревания, чаще предлагайте малышу питье, протирайте влажной салфеткой, полотенцем его лицо и открытые участки тела.

Используемые ресурсы:

1. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. М.: Мозаика-Синтез, 2011.
2. Форостенко «Защити себя сам!» Санкт-Петербург, 2009 г.
3. <https://infourok.ru/>