# 幼儿园预防流感通知及告家长书

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2025-02-20

*预防流感通知及告家长书孩子一生病，最心疼的莫过于家长了，有些家长为预防孩子感冒，给孩子多加衣服，有的家长甚至关照老师不要让孩子出去做早操。虽然我们能够理解家长担心孩子生病的心情，但这种保护孩子的方式还是有些许不恰当。近期气候不稳定，气温骤降...*

预防流感通知及告家长书

孩子一生病，最心疼的莫过于家长了，有些家长为预防孩子感冒，给孩子多加衣服，有的家长甚至关照老师不要让孩子出去做早操。

虽然我们能够理解家长担心孩子生病的心情，但这种保护孩子的方式还是有些许不恰当。

近期气候不稳定，气温骤降，屡创新低，孩子们免疫力较低，易多发疾病，为此，幼儿园特别提示广大家长朋友们，请及时为孩子添衣保暖，谨防感冒。

幼儿园温馨提示：三暖二凉原则

“三暖”即“背暖、肚暖、足暖”，具体来说：

保持小朋友的背部温暖可以预防疾病，减少感冒；

孩子的肚子连接脾胃，如果腹部受凉的话，会造成脾胃虚弱，从而引起食欲不振或者是消化不良、腹泻等；

小朋友脚上的神经比较多，还有很多的穴位，对外部的温度也是比较敏感，如不注意保暖容易引起一些疾病。

“二凉”指的是“头凉”、“心胸凉”。儿童经由体表散发的热量，有1/3是由头部发散，头热容易导致心烦头晕而神昏，就是中医所说的上火。

所以，一定要保证孩子头部散热；小朋友如果穿着过于厚重臃肿，会压迫到胸部，影响正常的呼吸与心脏功能，穿着过厚，还容易造成心烦与内热，所以，要保证孩子心胸凉爽舒适。

此外，幼儿园还要特别提示家长朋友们：

1、即使气温骤降，但千万不要给小朋友添加过多衣物。在穿多少这个问题上，我们平常认为“孩子要比大人穿得多”的想法，其实是个误区。

三岁以上的幼儿已经可以自我表达冷暖，只要孩子不觉得冷，家长就不必给孩子多穿。

2、可以和大人穿的一样多，甚至有时也可以比大人少一件。其一是因为幼儿园的活动较多，孩子们跟着老师动动手动动脚，非但不会冷，反而会有些热；其二是为了适当锻炼幼儿的御寒能力，可以增强孩子的体质。

3、医生建议，判断孩子衣服是否穿得够，有两种办法：一摸锁骨二摸背。

如果锁骨是温热的，说明衣服穿的不多不少；如果后背有汗，甚至衣服都已经湿了，显然孩子需要及时减衣了。

预防流感注意事项

天气渐渐温度低，孩子易感冒，那么要如何预防呢？我们为你推荐以下方法：

1勤洗手

感冒通过飞沫传染，只要有人感冒，打一个喷嚏所产生的病菌就足以感染到周遭的人。勤洗手可防止病从口入，孩子们勤洗手可以预防感冒喔！

可以按照这样的方法来洗手喔，一边念儿歌一边洗手，增加孩子洗手的兴趣喔！

2运动时间不能少

大量事实表明，坚持参加户外活动的儿童患感冒的机会明显少于户外活动少的孩子，其身体素质更能适应并抵抗寒冷的天气。

3穿着适当

衣服切勿骤增或骤减。有些家长担心孩子冻着，给孩子穿得过厚过多，过早地穿上棉衣，结果适得其反。

给孩子的衣服不仅要温暖，更要舒适。孩子的小手小脚都在发育阶段，过硬过紧的服饰都会使血管肌肉紧绷，不仅压迫四肢，有些还会压迫到内脏和神经。给孩子穿得漂亮不如穿得舒服，孩子在幼儿园里蹦蹦跳跳，更要穿得安全。

推荐：

宽松棉质运动衣

不推荐：紧身衣服和裤子

理由：牛仔裤等近身衣物虽然时尚百搭，但穿着此类衣物不利于孩子运动，甚至妨碍小朋友成长发育；而较为宽松的运动衣不仅可以吸汗保暖，还能保证小朋友在户外活动时不受束缚。

推荐：打底衣物+厚外套

不推荐：N多件薄衣

理由：有时家长不知道给孩子穿多穿少，所以就给孩子穿很多件衣服，但这种穿法根本没有考虑孩子的感受，不仅穿脱麻烦，更不利于运动；而将N多件薄衣折合成一件较厚的衣服，不仅方便穿脱，更利于运动，况且，幼儿园室内温度较高，根本不需要太厚的衣物。

推荐：舒适、透气的运动鞋子

不推荐：时尚好看的鞋子

理由：时尚好看的鞋子大多系带、不透气，甚至质地较硬，不仅不方便穿脱，甚至会影响孩子足部骨骼发育，或游戏时被绊倒；而舒适、透气的运动鞋普遍质地较软，方便穿脱，避免给孩子造成运动不便。

4早餐吃好很重要

早餐能使体内产生足够的热量，增加御寒能力。

5多吃健康食物

秋燥食粥最适宜，粥具有清火养胃健脾之功效，把它与一些生津养阴润肺的食物共同煨食服用，能防止幼儿感冒的几率。

6保持室温相对恒定

室内外温差变化大会增大孩子感冒的机会，所以室内的通风很重要，白天要注意开窗通风，如果空气不流通会容易引起感冒。

7着凉之后，采取措施

孩子着凉受寒之后，可以喝点热水、热牛奶。

8家里有人感冒，立即隔离

家里有人感冒，应避免与孩子直接接触，进行隔离。

9开展健康教育

孩子懂得预防感冒的基本常识，如：出汗后不要立即脱衣服、吹空调；雨天不要淋雨等等。

10感冒多发季少外出

不要带孩子到人群密集的公共场所，患病后不要去串门，防止交叉感染。如果孩子患有感冒，最好请假休息，避免传染给其他孩子，等痊愈后再上幼儿园。

虽然天气逐渐变冷，但只要家长做好预防，就能防患于未然，希望每个孩子都能做小勇士，健康地度过寒假。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！