# [春夏秋冬]春夏幼儿保健知识

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-01-12

*春夏换季之时，幼儿有哪些保健知识呢，下面是本站小编为大家整理的：春夏幼儿保健知识，欢迎阅读，仅供参考，更多内容请关注本站。　　春夏幼儿保健知识　　1.幼儿衣服的增减要适当，最好能根据天气预报决定第二天穿多少衣服，同时在幼儿园老师也会根据...*

　　春夏换季之时，幼儿有哪些保健知识呢，下面是本站小编为大家整理的：春夏幼儿保健知识，欢迎阅读，仅供参考，更多内容请关注本站。

**春夏幼儿保健知识**

　　1.幼儿衣服的增减要适当，最好能根据天气预报决定第二天穿多少衣服，同时在幼儿园老师也会根据天气的变化随时为宝宝换衣服。

　　2.初夏季是传染病多发季节，注意家中空气的流通，家中有人感冒，请及时给孩子服预防药，并给孩子多吃大蒜。定期用药，消灭四害。可用蚊帐、蚊香、纱窗等防止蚊虫叮咬。同时接种乙脑疫苗预防。

　　3.教育幼儿注意卫生，防止病从口入。事前便后要用流动水和肥皂洗手。由于天气炎热，食品容易变质。因此不要吃隔夜隔顿菜，

　　凉拌食物尤其要注意饮食卫生的安全。吃瓜果要洗净去皮，蔬菜要洗净，并加少量蒜泥、醋、既能增加食欲，促进消化，又能灭菌解毒。平时饮食宜清淡，以易于消化的食物为主、多吃蔬菜和水果、少量多次喝水、但不宜过量吃冷饮冷食等。夏季宝宝饮食仍应多样化，新鲜的鱼、肉、鸡蛋、猪肝等，可做成粥，这样既便于宝宝消化，又有营养。绿色蔬菜经充分浸泡，洗净煮透后才能食用。

　　4.幼儿运动后容易出汗着凉，请在幼儿运动前先脱去一件外衣，在运动后再及时穿上。勤洗脸、洗澡，大汗后不宜冲凉水澡。

　　5.不宜用各种饮料代替白开水。各种饮料，如汽水、果汁、可乐等，由于含较多的糖分机电解质，宝宝过多摄入，会影响其食欲和消化功能，而且过多糖分也会使宝宝发胖。预防中暑，户外活动时，要避免强烈阳光直接照射，例如带遮阳帽遮挡太阳等；室内活动时，要保持开窗通风，降低室温，同时穿着宽松、透气、吸汗的衣服；饮食宜清淡易消化、饮品宜生津开胃，消热解暑如酸梅汤、菊花茶、绿豆汤等。

　　6.注意保持幼儿生活作息时间规律、充足睡眠。

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！