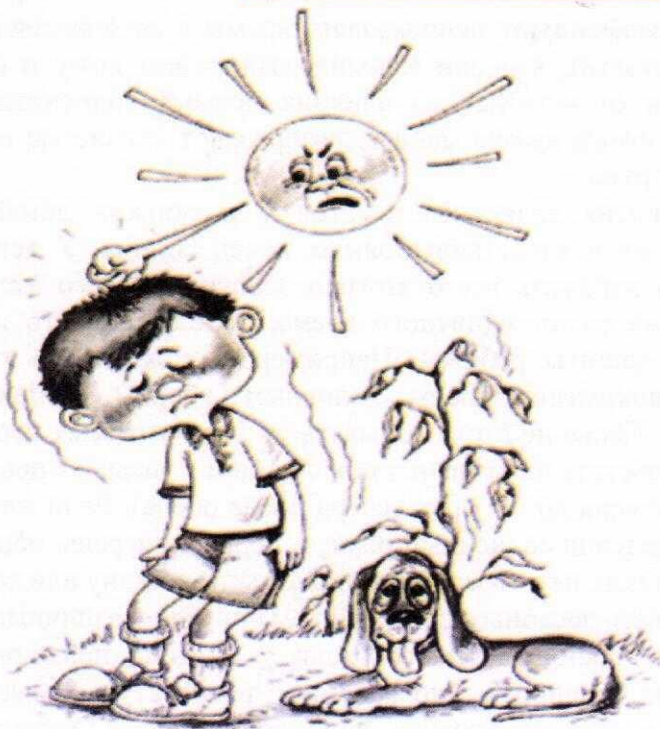




Муниципальное
автономное дошкольное
образовательное учреждение
**«Детский сад № 22
«Планета детства»**



Как защитить ребенка от солнца? Правила летнего отдыха.

Для многих жителей нашей страны уже давно стал привычным **отпуск**, проводимый на море. Многие родители придерживаются мнения, что их малышам нужно больше находиться на солнце, загорать. Но детские врачи и специалисты из онкологии считают иначе.

Представление, что ребенку **необходимы солнечные ванны**, чтобы в его организме синтезировался витамин D, всегда считалось традиционным. Но современные исследования показали, что длительность прогулки в яркий солнечный день не должна превышать нескольких минут. Этого достаточно, чтобы обеспечить малыша необходимым витамином для его развивающегося организма (особенно, костного аппарата).

Не допускайте долгого нахождения вашего **малыша** под прямыми солнечными лучами. Именно детям наиболее необходима защита от ультрафиолетового излучения.

Отсутствие защиты от негативного влияния солнца может привести в будущем к развитию серьезных заболеваний.

Нежелательно **использовать солнцезащитные кремы** для детей младше шести месяцев, применять их можно только в крайнем случае. Во время прогулки с ребенком старайтесь находиться в тени, надевайте на малыша светлые одежды, если хотите нанести солнцезащитный крем, то наносите его только на руки и на лицо. Очень важно наносить солнцезащитный крем дома, еще до выхода на улицу, а не на пляже или игровой площадке. Детские врачи рекомендуют отдавать предпочтение кремам, которые созданы специально для детей и отлично увлажняют кожу, нежелательно использовать спреи и гели.

Следует отметить, что кожа малышей очень чувствительна к **солнцу**. Она еще не способна в достаточных объемах производить **меланин**, который защитил бы их кожу. У младенцев кожа тоньше и нежнее, а также более восприимчива к солнечной радиации, химическим веществам, содержащимся в кремах для защиты от солнца. Именно поэтому в первые месяцы жизни солнцезащитные кремы рекомендуется использовать как можно реже.

У некоторых детей возможно возникновение раздражения и **аллергической реакции** на эти кремы. Врачи рекомендуют использовать кремы с содержанием оксида цинка или диоксида титана. Считается, что они меньше раздражают кожу и обладают большей степенью защиты кожи от негативного влияния прямых солнечных лучей. Отметим, что детские солнцезащитные кремы меньше раздражают слизистые оболочки, если ребенок вдруг потянет к ним руки.

Поскольку опасность развития солнечных ожогов у маленьких детей велика, родителям лучше не подвергать их воздействию прямых лучей солнца. У детей легко возникает тепловой удар. Чтобы избежать всего этого и защитить своего малыша, не рассчитывайте только на действие солнцезащитного крема, используйте его лишь как дополнение к другим способам защиты ребенка. Например, нахождение в тени, под зонтиком, адекватное питье, покрытие головы головным убором, использование солнцезащитных очков и прочее. Также не стоит забывать об элементарных советах при нахождении на солнце. Следует избегать нахождения под солнцем в часы, которые солнце наиболее активно (примерно с полудня до четырех вечера после обеда). Если же все-таки вы недоглядели, и ваш ребенок получил солнечный ожог, в первую очередь, обработайте кожу средствами от ожогов, если таких нет, то можно использовать сметану или кефир. Но, ни в коем случае нельзя использовать лосьоны с содержанием спирта и различные масла.

Ребенку необходимо давать обильное питье. Если у малыша появились такие симптомы, как головокружение, тошнота, повышение температуры, необходимо обратиться за медицинской помощью. Это все симптомы теплового удара. Правила отдыха с детьми на солнце совсем простые, их соблюдение позволит избежать вам множества проблем и сделает ваш отдых приятным.