

Здоровые привычки с раннего возраста помогают детям реже болеть и чувствовать себя хорошо. Вот несколько советов для защиты ребенка от простудных заболеваний:

1. Выбирайте для детей одежду из натуральных тканей, соответствующую погодным условиям. Перегрев, как и переохлаждение, – прямой путь к простуде.
2. Объясните ребенку, что горячее питание обязательно должно быть в его рационе в школе.
3. Узнайте, проводятся ли регулярные проветривания кабинетов в школе. Если нет, обратите на это внимание учителей.
4. Научите своего ребенка правильно мыть руки, а еще как именно нужно чихать и кашлять.
5. Ни в коем случае не отпускайте свое чадо в школу, если есть хотя бы намек на простуду.

Казалось бы, правила просты, но их эффективность доказана многолетним опытом.

#санпросвет