

转眼间,暑假即将结束。从假期进入新学期,孩子或多或少会有生活节奏上的不适应,尤其是这个暑假不少孩子待在家里没有外出旅行,容易养成熬夜、赖床、不规律进餐等不良习惯。医生提醒,快开学了,家长要帮孩子养成良好的生活习惯,以健康的身心迎接新学期的到来。记者 鲁慧 整理

幼儿园快开学了,家长们准备好了吗?

## 注意这几点 让宝贝上学更愉快

### 注意食品卫生

食用新鲜、符合卫生标准的食品,不吃生冷或留放时间过长的食品。多吃瓜类蔬菜,比如黄瓜、丝瓜、南瓜、苦瓜等凉性蔬菜;多吃“杀菌”蔬菜,预防肠道传染病,比如大蒜、大葱、蒜苗、姜等,其中首选大蒜;不要吃太多冷饮,无节制地猛吃猛喝冷饮会把胃液稀释,造成胃中

正常菌群的紊乱,降低局部抵抗力,为致病菌的侵入创造了条件,容易发生腹泻。

注意补充盐分和维生素:高温酷暑,由于出汗多,氯化钠大量丧失,故应在补充水分的同时注意补充盐分,每天饮用一些盐开水,保持体内水电解质代谢平衡和渗透压的相对稳定。

洗澡要注意水温:睡前冲一个略低于体温的温水澡,千万不要运动后立即洗澡,更不要用冷水洗澡。

适当午休:适当的睡眠可以保护心脏,促进泪液分泌,保护眼睛,增强记忆力,提高免疫力。中午可以休息一下,睡15分钟至30分钟。

### 温馨小贴士

#### 尽量不要给孩子穿这4类衣服

##### 装饰多的衣物

这类装饰物指的是那种悬浮在衣服表面的东西,比如铆钉、钉珠、亮片等,这类装饰很容易脱落,隐藏着安全隐患,孩子太小,见到什么东西,都喜欢捡起来玩儿,也会放进嘴巴里,或者塞进鼻孔,容易造成危险。

##### 带绳子的衣物

带绳子的衣服最好不给孩子穿,一般绳子都很长,在做游戏时,或者玩滑梯时,这个绳子都会变成危险物品,给孩子带来伤害,如果有这样的衣服,可以将绳子抽掉,再给孩子穿。

##### 太紧的衣裤

虽然紧身衣裤,穿上后,看着很好看,但是这类衣物并不适合给孩子穿,特别是上幼儿园时,更不能穿,因为幼儿园里有许多活动,如果穿着紧身衣,孩子觉得不方便,动作不灵活,那样会降低孩子的积极性,而且紧身衣材质多是化纤材质,孩子会感觉不舒服,甚至会引发过敏。

##### 穿太多衣服

开学后,天气一天比一天凉,许多家长怕孩子冷,就会给孩子穿得太厚,这么做不对,会影响到孩子活动,而且孩子运动量很大,新陈代谢又快,穿得太厚,常常出汗,但又不能及时散出去,衣服处于潮湿状态,孩子更容易生病。

### 作息时要调整

相比幼儿园里有规律的作息,放假在家,孩子的生活会显得自由一些,这样不利于新学期孩子适应入园后的生活,家长应帮助孩子及时调整作息时间。

此外,不少家长会对孩子呵护有加,短短一个假期的时间过后会使孩子在幼儿园养成

的良好习惯“荒废”掉。因此,在假期的最后几天,家长务必继续培养孩子独立自主的生活习惯,如独立进食等。

即将进入9月,秋天临近,早晚气温温差变大,孩子易引起不适,衣着宜轻便,勿繁琐,避免如厕活动时不便;由于早晚温差大,建议入园时带一件

外套,以便保暖或户外活动时穿;每天听天气预报,随天气气温酌情增多或减少衣物,避免穿多或穿少;注意观察孩子的情况,有不舒服的症状及时就医,防止秋季感冒;有特殊情况或特殊体质的孩子及时与教师联系,避免发生意外。

### 传染疾病要预防

如孩子身体不适,应尽快治疗,以免耽误病情,交叉传染;家长一旦发现孩子患上

传染性疾病,请立即告知幼儿园,便于园方做好全国预防工作;孩子如有药品带入

幼儿园,家长必须与当班老师亲自交待服用方式,并做好登记。

### 接送孩子要注意

接送孩子时正值早晚高峰,开车的家长务必遵守交通法规;接送孩子时穿行马路要

听从交警指挥,红灯停,绿灯行,走人行横道或过街天桥;接送孩子时请不要乘坐黑车、黑

摩的等无运营资质的车辆;每天早晚,开车的家长请不要将车停在幼儿园门前,谨防拥堵。

### 帮孩子适应新学期

刚开学的前几天,孩子容易产生心理上的不适,因此请家长配合幼儿园,以正面的方式缓解孩子的情绪,切勿恐吓、

威胁,以免孩子对幼儿园产生不良印象。同时,欢迎家长朋友积极和老师交流,及时了解孩子在家园的情况。

最后,当家长离开时务必和幼儿告别,并温柔坚定地告诉他,放学时准时接他回家,让他有温暖、安全的感觉。

