**Как не заболеть в детском саду**



Одеваемся

Пусть вещи, в которых малыш находится в помещении, будут комфортными: не стесняют движений, легко надеваются и снимаются. Положите в шкафчик сменный комплект одежды. Она понадобится, если ребёнок случайно опрокинет на себя тарелку супа, не успеет в туалет, запачкается.

Защищаемся

Если в сад привели ребёнка с признаками недуга, вероятность подхватить инфекцию повышается! Требуется надёжная защита от микробов. Ею может стать чеснок. В пластиковой коробочке от шоколадного яйца иглой сделайте дырочки, поместите внутрь чеснок и наденьте «талисманчик» крохе на шею. Фитонциды уничтожат вирусы.

Помогаем

Не только воспитатели должны следить за температурой воздуха в группе, соблюдением всех санитарных норм. Помогайте персоналу утеплять окна, по очереди стирайте игрушки. Научите ребёнка ответственно относиться к своему здоровью. Товарищ рядом кашляет? Пусть ваш ребёнок попросит его отвернуться. Если ребёнок сам вспотел, пусть  сменит одежду.

Вернувшись из детского сада, просушите обувь, одежду. В случае если вы заподозрили неладное со здоровьем (вялость,  насморк, першит в горле), действуйте незамедлительно. При нормальной температуре попарьте  ножки, уложите  в кровать и приготовьте ароматный чай из малины или липы. Если утром ребёнку всё ещё нездоровиться, оставьте его дома. Помните: сейчас иммунитет ослаблен, следовательно, существует большая вероятность получить осложнение.