

БЕЗОПАСНОСТЬ ВАШЕГО РЕБЁНКА В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД ВРЕМЕНИ

Консультация "О летнем отдыхе детей"

- О путешествиях с детьми
- Солнце хорошо, но в меру
- Осторожно: тепловой и солнечный удар!
- Купание – прекрасное закаливающее средство



Лето не только время путешествий, но и наиболее благоприятная пора для отдыха, закаливания и оздоровления детей. Поэтому очень важно, чтобы родители с наибольшей пользой распорядились этим драгоценным временем. Вместе с тем возникает немало вопросов, как это лучше сделать. И здесь, как нам кажется, в известной мере вам могут пригодиться наши советы.

О путешествиях с детьми

Ехать или не ехать с ребёнком на юг? - вопрос встаёт перед родителями довольно часто.

Что можно посоветовать по этому поводу? Если вы живёте в средней полосе и если речь идёт о грудном ребёнке, то вряд ли стоит отправляться с ним в продолжительную поездку. Поэтому самое лучшее – вывезти его на дачу. Точно так же нужно поступить и в тех случаях, если вашей дочери или сыну не исполнилось ещё трёх лет. Чем меньше ребёнок, тем тяжелее он приспосабливается к изменениям обстановки и климата. В этих благодатных местах в первые дни малыши становятся капризными, у них пропадает аппетит, появляются нарушения пищеварения и сна. Приспособление к новым климатическим условиям у детей первых трёх лет жизни продолжается иногда неделю, а то и две. Едва ребёнок успеет привыкнуть к новому климату, как надо собираться в обратный путь. Такой отдых для ребёнка чреват развитием различных заболеваний. В результате все затраты, заботы и хлопоты могут пойти впустую.

Солнце хорошо, но в меру

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Это касается и самых маленьких – грудных детей. Однако если более старшим дошкольникам разрешается понемногу загорать, то малышам прямые солнечные лучи могут причинить вред. Самая большая опасность – перегрев организма, солнечные ожоги, солнечный удар, поскольку маленький ребёнок обладает менее совершенной терморегуляцией и кожа его очень нежна.

До трёх лет световоздушные ванны можно проводить под навесом или в тени деревьев. При этом нужно соблюдать принцип постепенного обнажения тела ребёнка. Сначала от одежды освобождаются руки и ноги, а затем остальные части тела. Уже с 1,5 летнего возраста световоздушные ванны ребёнок может принимать в одних трусиках. Продолжительность первой такой ванны – 5 минут, затем время постепенно увеличивается до 30-40 минут. Световоздушные ванны особенно рекомендованы детям с ослабленным организмом. Лучшее время проведения – с 9 до 12 часов, на юге – с 8 до 10 часов. Каждую световоздушную ванну лучше всего заканчивать водной процедурой.

Дети дошкольного возраста после недельного курса световоздушных ванн могут начать принимать солнечные ванны. Загорать ребёнок может лёжа, а ещё лучше во время игр и движения.

Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к гриппоподобным заболеваниям, нежели те ребята, которые мало загорали.

Осторожно: тепловой и солнечный удар!

Специалисты не делают больших различий между этими состояниями. И это понятно. В основе как теплового, так и солнечного удара лежит перегревание организма. Причиной теплового удара является затруднение теплоотдачи с поверхности тела. Часто это связано с длительным пребыванием в жаркой, влажной атмосфере. При солнечном ударе возникает нарушение кровообращения в головном мозге. Обычно это бывает, когда ребёнок ходит на солнце с непокрытой головой.

Чем меньше возраст ребёнка, тем он чувствительнее к действию жары и солнечных лучей. Поэтому перегрев организма у маленького ребёнка иногда может уже случиться во время приёма световоздушных ванн.

При лёгком солнечном или тепловом ударе симптомы в основном однотипны. Это – головокружение, слабость, головная боль. У малышей часто отмечается расстройство кишечника. В тяжёлых случаях могут появиться судороги, рвота, потеря сознания. Во всех таких ситуациях нужно срочно вызвать врача, а до его прихода перенести ребёнка в тень, смочить голову и грудь холодной водой, не переносицу положить холодный компресс, приподнять голову. Дайте ребёнку попить и успокойте его.

Купание – прекрасное закаливающее средство

Купаться в открытых водоёмах можно начиная с двух лет. Место для купания должно быть неглубоким, ровным, с медленным течением. Прежде чем дать ребёнку возможность самостоятельно войти в воду, необходимо убедиться в том, что в данном месте нет ям, глубокой тины, коряг, острых камней. В воде вместе с ребёнком обязательно должен находиться взрослый.

При купании необходимо соблюдать правила:

1. Не разрешается купаться натошак и раньше чем через 1-1,5 часа после еды
 2. В воде дети должны находиться в движении
 3. При появлении озноба немедленно выйти из воды
 4. Нельзя разгорячённым окунаться в прохладную воду.
-

«Ребёнок на даче»

ОГОНЬ

Открытый огонь привлекает всех деток без исключения. Им очень хочется познать эту стихию, а взрослые боятся, что это знакомство состоится. Вам не удастся убедить малыша, что огонь – это не интересно. Даже если вы будете запрещать ребёнку приближаться к нему, малыш всё равно познакомится с огнём, но уже без вас.

Поэтому и вам, и ребёнку будет спокойнее. Если вы научите его правилам безопасности и способам тушения огня. Договоритесь с малышом, что подходить к огню он будет только в вашем присутствии. Объясните, что главная опасность костра заключается не в ожогах (обжечься проще у плиты), а в том, что над открытым огнём очень легко потерять контроль, так как пламя может запросто перекинуться от костра на сухую траву и дачный домик. Можете показать в безопасной обстановке, как моментально вспыхивает и сгорает, например, лист бумаги. У всех людей, в том числе и маленьких, есть природный страх перед огнём. Но у людей, в отличие от животных, есть власть над ним. Обязательно держите рядом с костром ведро воды, а в доме – огнетушитель.

СТРАСТЬ К ЛАЗАНИЮ

Почему-то все дети время от времени стремятся забраться куда-нибудь повыше. Лучший способ обеспечить себе спокойную (а малышу интересную) жизнь – обучить его технике безопасности. Не запрещайте ребёнку лазать по деревьям, а учите его правильно это делать: ставить ноги на ветви как можно ближе к стволу и не забывать о том, что когда-нибудь придётся спускаться... Если у вас есть возможность, попробуйте вместе подняться на крышу. Малыш станет больше вам доверять, узнав, что и взрослым совсем не чуждо желание взглянуть на мир с непривычной



высоты и почувствовать небо над самой головой. Попросите ребёнка позвать вас, когда он захочет залезть на дерево, мотивируя это тем, что вам тоже это интересно, - так вы спокойно можете подстраховать юного верхолаза.

ОПАСНЫЕ РАСТЕНИЯ

Обязательно позаботьтесь о том, чтобы на участке не было ядовитых растений, таких как морозник, безвременник, молочай, аконит, клещевик, борщевник, волчий ягодник, бобовник. Ядовитые вещества содержат олеандр, дурман, майский ландыш, глициния. Помните, что к «агрессивным» относятся растения, которые выделяют много пыльцы, ведь пыльца – один из самых распространённых аллергенов. В этом списке астры, хризантемы, кореопсисы, маргаритки, бархатцы, ноготки, а также ива, сирень, берёза, клён. Даже у младших школьников эти растения могут вызвать серьёзные отравления. Кстати, если даже на вашем дачном участке они не растут, полезно пройтись по дачам соседей (с их разрешения, конечно!) и показать ребёнку, каких растений стоит опасаться.

ПАРАЗИТЫ

Почти все дети любят пробовать природу на вкус: то яблочко зелёное пожевать, то листик, то травинку... Но мы-то, взрослые, знаем, что это опасно: на природе проще простого подцепить кишечных паразитов. Объясните ребёнку, что в принципе в этом нет ничего плохого (если, конечно, растение не ядовито), но всё, что ему захочется попробовать, нужно обязательно помыть. Следите за тем, чтобы ваш малыш как можно чаще мыл руки, пусть даже через несколько минут он снова испачкается.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

- для деток, которые только научились ходить, нужно постараться максимально обезопасить дачный домик: так же, как и в городской квартире, закрыть розетки заглушками, на углы мебели прикрепить специальные накладки (или хотя бы замотать углы поролоном и закрепить скотчем) и загородить лестницы и подвал, чтобы малыш случайно не упал.
- топить печку и жечь костёр нужно очень осторожно, следя за тем, чтобы дым не попал в комнату, где будет спать ребёнок.
- храните садовые инструменты в сарае за закрытой дверью, чтобы малыш случайно о них не поранился.
- любые ёмкости с водой закрывайте тяжёлыми крышками. Маленькому ребёнку достаточно и миски с водой, чтобы утонуть. В связи с этим же не забывайте и о надувных бассейнах: никогда не оставляйте малыша, играющего с водой, без присмотра.
- если вы привезли на дачу маленького ребёнка, на всё время его пребывания забудьте о ядовитых химикатах! Кроме того, следите, чтобы ваше чадо не смогло добраться до ядовитых (чистотел) или колючих (роза, шиповник) растений.

• Грибы

- Наступил очередной грибной сезон. Из укромных мест извлечены корзины и походная одежда.
- Сбор грибов – занятие, таящее в себе определённый риск. Увы, отравление грибами не столь уж редки.
- Кто не слышал о чрезвычайной ядовитости бледной поганки? И всё же этот гриб, маскируясь то под шампиньон, то под сыроежку, нет-нет, да и попадёт к неопытному грибнику.
- В один из летних дней пятилетняя девочка, отправившись на прогулку в лес со своей двенадцатилетней сестрой, нашла гриб и попробовала его. Через несколько часов у неё началась тошнота, рвота. Её срочно госпитализировали. В больнице сделали промывание желудка и кишечника. После этого самочувствие девочки стало настолько хорошим, что родители вопреки советам врача поспешили забрать её из клиники. А спустя несколько часов



состояние ребёнка ухудшилось, и вскоре девочка умерла. Как было установлено, причиной смерти явилось отравление бледной поганкой.

- Именно так в большинстве случаев и происходит отравление детей, когда их оставляют без должного присмотра.
- Бледная поганка уже давно снискала себе дурную славу своей ядовитостью. Каждый год из-за неё страдают во всём мире сотни людей, многие из них погибают. Столь высокая смертность объясняется не только сильным действием яда, входящего в состав этих грибов, но и его необычными свойствами. Основную роль в механизме отравления бледной поганкой играет аманитотоксин. 25-30 миллиграммов этого яда, содержащегося в одном грибе бледной поганки, вполне достаточно, чтобы вызвать смертельное отравление. Кроме того, аманитотоксин совершенно не растворяется в воде, сохраняет свою ядовитость даже после 20-минутного кипячения. А, попав в организм, яд даёт знать о себе не сразу, а несколько часов спустя. Когда появляются признаки отравления, то спасать человека уже трудно: токсин гриба, проникший в кровь, удалить из организма сложно. Поэтому лечение не всегда даёт надёжные результаты.
- Каковы же симптомы отравления? Чаще всего возникают они через 6-12 часов после употребления грибов. Это – обильное слюнотечение, сильные коликообразные боли в животе, неукротимая рвота, расстройство кишечника. Из-за большой потери жидкости у пострадавшего развивается мучительная жажда. Сильные боли в печени сопровождаются быстрым развитием желтухи. Нередко возникают судороги, затруднённое дыхание, лицо принимает синеватый оттенок. С каждым часом больной слабеет, впадает в забытие. А через день-два может наступить трагическая развязка.
- Чтобы избежать опасной встречи с ядовитыми грибами, нужно знать отличительные признаки грибов. Некоторые люди всерьёз думают, что ядовитые грибы как-то сигнализируют о своей ядовитости: неприятным запахом или вкусом, тем, что их не трогают черви и улитки. Как это ни печально, но подобные взгляды – опасное заблуждение. Отравившиеся, например, бледной поганкой нередко с большой похвалой отзывались о её вкусе, а запах её очень напоминает запах шампиньонов. Чем же тогда отличается этот гриб от шампиньона? Бледная поганка на нижней части ножки всегда имеет клубневидное вздутие, покрытое пленчатым чехлом. В верхней части ножки – пленчатое кольцо белого, зеленоватого или бледно-жёлтого цвета. Пластины на нижней поверхности шляпки частые, белые, не меняющие своей окраски. В то же время у шампиньона эти пластины – от бледно-розового до тёмно-бурого тонов, кольца, клубневидные утолщения на ножке и плёнки отсутствуют. Что же касается сыроежек, то главное отличие то же: у этого гриба нет клубневидного вздутия с пленчатым чехлом и кольца на ножке, характерных для бледной поганки.
- Доскональное знание "портрета" бледной поганки позволит избежать опасных последствий. Разумеется, малыши не в состоянии всё это запомнить, поэтому за ними нужен, как говорится, глаз да глаз.
- На первый взгляд разговор об отравлении мухоморами представляет лишь теоретический интерес: мухомор, особенно красный, трудно спутать с каким-нибудь съедобным грибом. И всё-таки даже красным мухоморов отравляются. А ведь существуют ещё серо-розовый и пантерный мухоморы, которые куда более скромны по виду.
- И всё же отравления мухоморами крайне редки. Ядовитость мухоморов сильно преувеличена. Смертельные отравления очень редки и случаются лишь при поедании большого количества мухоморов. Объясняется это просто. Яд мухоморов оказывает только функциональное действие на нервную систему пострадавшего и не вызывает повреждения внутренних органов.
- Химический состав яда мухоморов и механизм его действия на организм человека сейчас хорошо изучены. Основное ядовитое начало мухоморов – мускарин. Несмотря на название ("муска" - в переводе с греческого "муха"), мускарин совершенно безопасен для насекомых, но зато очень вреден для человека. 3-5 миллиграммов этого яда способны убить отравившегося. Принято считать, что такое количество мускарина содержится в 3 или 4 мухоморах.
- Своим названием мухомор обязан другим веществам, которые действительно убивают мух. Называются они токсоальбуминами.

- Симптомы отравления красным мухомором обычно развиваются спустя 30-40 минут (реже через 1-2 часа). Пострадавший обычно потеет, у него начинается слюнотечение, расстройство кишечника с болями в животе, сужаются зрачки, замедляется сердцебиение, падает артериальное давление, наступает удушье.
 - Если же человек съел пантерный мухомор, расстройство центральной нервной системы выявляется более резко.
 - Наиболее тяжело отравление мухомором протекает у детей. Приведём довольно характерный по обстоятельствам пример.
 - В одной из сибирских деревень два мальчика в возрасте трёх и четырёх лет съели сушёные красные мухоморы, которые родители берегли для приготовления отвара для мух. Спустя полчаса у обоих ребят развилась рвота и расстройство кишечника, затем возникло обильное потоотделение и слюнотечение. К вечеру появились судороги, пульс стал плохо прощупываться, оба ребёнка потеряли сознание.
 - К счастью, медицинская помощь подоспела вовремя, и всё закончилось благополучно. Уже на пятый день дети совершенно здоровыми были выписаны из стационара.
 - А эта история произошла в одном из дачных посёлков. Девочка трёх лет, гуляя по опушке леса рядом с домом, Нашла красный мухомор и решила попробовать его. К счастью, как потом выяснилось, она съела лишь часть гриба. Поэтому развилось не тяжёлое отравление. Однако девочку пришлось поместить в больницу.
 - Как видите, и в том и в другом случае виноваты родители, оставившие без присмотра маленьких детей. А ведь такая беспечность и неосторожность со стороны взрослых могла стоить жизни ребятам! Взрослые обязаны всячески стремиться оградить детей от нежелательных встреч. С этой целью необходимо организовать на протяжении всего летнего периода повсеместный утренний просмотр лужаек, мест прогулок и игр детей в учреждениях и на дачах, с тем, чтобы своевременно удалить замеченные ядовитые растения и грибы. В период лесных прогулок родители, воспитатели и другие взрослые должны осуществлять строжайший надзор со всеми детьми и особенно за теми, кто собирает цветы, грибы и травы, пробует их. Не следует так же забывать о тщательном контроле за использованием в пищу грибов, собранных более старшими детьми.
 - Чтобы проводить эти мероприятия, и родители, и работники детских учреждений должны сами хорошо знать существо данного вопроса. Нелишне также запастись специальной литературой, красочными таблицами, буклетами и плакатами. Как говорится, всякий гриб в руки берут, да не всякий – в кузовок кладут. Каждый взрослый. Которому доверено здоровье детей, должен хорошо знать, какой гриб взять, а какой выбросить.
 - Итак, для того чтобы избежать отравления ядовитыми грибами, нужно собирать только те, которые вы хорошо знаете.
 - Здоровье, и даже жизнь отравившегося грибами во многом зависят от того, насколько своевременно ему окажут медицинскую помощь. Следует помнить, что при любом отравлении грибами, пусть даже на первый взгляд не тяжёлый, необходимо немедленно обращаться к врачу. Но и до прихода врача нужно действовать быстро и решительно. При отравлении любым из ядовитых грибов следует постараться вывести ядовитые вещества из организма: принять слабительное, промыть желудок раствором марганцовокислого калия. Пострадавший ребёнок должен находиться в постели, ему вредно ходить и сидеть.
 - Любое отравление грибами сопровождается рвотой и расстройством кишечника, вызывающие обезвоживание организма и мучительную жажду. Чтобы облегчить состояние больного ребёнка, нужно давать ему холодную, слегка подсоленную воду, холодный чай, кофе, молоко.
 - Лечат отравление грибами, как правило, только в больницах. Чтобы врачу легче было разобраться в причинах отравления, остатки грибов следует сохранить для исследования в лаборатории
-