

Родителям о здоровье детей

Профилактика заболеваний

На плохую экологию сегодня жалуются все. Выхлопные газы, полчища аллергенов, недостаток кислорода и вредные выделения от окружающих ненатуральных предметов преследуют нас повсюду. Как создать дома микроклимат, полезный для детского здоровья?

Анатомия «увлажняющей» пользы

Если у ребенка диатез или другие проявления аллергии, то в доме, где живет малыш, и особенно в его комнате, воздух должен быть чистым и обязательно увлажненным. Тогда проявления заболевания будут беспокоить малыша намного меньше. Воздух нужной влажности, добиться которой можно, к примеру, с помощью увлажнителя, решает сразу несколько проблем. Кожа малыша всегда будет чистой, без раздражений и шелушений. Дыхание станет ровнее, а значит, крепкому сну ничего не будет мешать. Ведь носовая и ротовая полости будут увлажнены. Вредоносные бактерии и вирусы станут реже наведываться в детскую. Можно купить увлажнитель с функцией ароматизации, в устройство можно капать эфирные масла, которые станут настоящей, а самое главное - натуральной - преградой на пути у инфекции.

Погода в доме

Проветривание — залог здоровья всех домочадцев. Даже увлажнителю сложно справиться со спертым и душным воздухом, в котором полно аллергенов, микробов и углекислоты. Не нужно устраивать «семь ветров», открыв все форточки сразу. Сквозняк – хороший способ только при совместной прогулке. Кухню и комнату нужно проветривать отдельно каждый час, если там собираются все домочадцы. Запотевшее окно в детской — знак того, чтобы впустить в комнату струю свежего воздуха. Воздушные сеансы желательно проводить 4 раза в день по 5-10 минут. В крепкий мороз достаточно 1-2-х минут.

Зеленые друзья

За чистоту воздуха в детской способны бороться зеленые друзья: лимон, фикус, хлорофитум, «щучий хвост», лавровое дерево. Эти растения обладают фитонцидными свойствами. В союзе с увлажнителем воздуха зеленые друзья обезвреживают почти все микробы. Двух-трех горшочков с комнатными растениями достаточно, чтобы в детской была здоровая атмосфера.

Особенно рекомендуется такой союз, если окна детской комнаты выходят не на благополучный сквер или парк, а на оживленную магистраль. Свежий и чистый воздух становится дефицитом. Порой простому увлажнителю и даже самому настоящему комнатному саду не под силу бороться с таким количеством загрязнений. Тогда в квартире не обойтись без системы очистки воздуха. Только такие меры могут защитить ваших детей и вас от болезней.