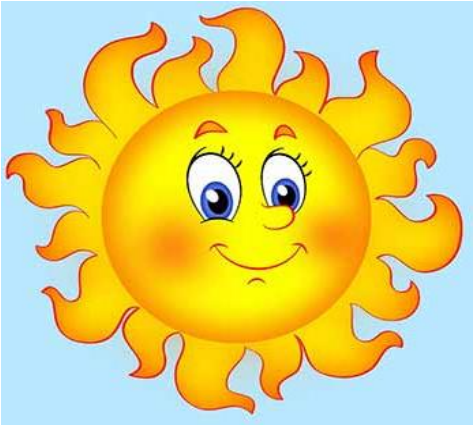
Осторожно - солнце!



Мы так соскучились по солнечному теплу! Но солнце может стать не только другом вашего ребенка, но и злейшим его врагом, если не предпринять заранее следующие меры:

Позаботьтесь о легкой, не стесняющей движений, а главное — воздухопроницаемой одежде (лучше хлопчатобумажной и льняной, а не из синтетических волокон). На даче, у реки и в городе, отправляясь на прогулку, обязательно берите с собой одежду с длинными рукавами!

Обязателен головной убор для ребенка!

И лучше, если это будет не модная яркая бейсболка из плотной ткани, не пропускающей воздух, и не изящная шляпка из синтетики, а панамка из хлопка или шляпка из соломки, чтобы кожа головы дышала.

Не допускайте, чтобы дети долгое время находились на открытом солнце. Конечно, солнечные лучи полезны: под их воздействием в организме вырабатывается витамин D.

Но не забывайте главное правило — загорать надо постепенно: ребенок должен находиться на открытом солнце сначала 2- 3 минуты, затем, постепенно увеличивая время загорания, можно довести его до 10-15 минут.

Помните, что достаточное количество солнечных лучей ребенок получит и тогда, когда будет играть в тени дерева или под тентом. И листья, и ткань все равно пропускают ультрафиолет, но не во вредных для ребенка количествах.