

Профилактика простудных заболеваний у школьников.

Простудные заболевания обычно начинаются постепенно: появляется неприятное першение в горле, возникает ощущение некоторого дискомфорта в носу. Температура тела обычно редко поднимается выше 37,5 градусов. Зато полноценный насморк и больное горло вам обеспечены. Грипп же обрушивается на нас сразу: вроде бы еще утром вы ощущали себя здоровым и полным сил человеком, а в обед уже раскалывается голова, ломит мышцы, сильно знобит. При этом температура резко подскакивает до 38 градусов. А вот сильного насморка при гриппе, наоборот, практически не бывает. Пускать грипп на самотек очень опасно: при незавершенном или недостаточном лечении он способен привести к более тяжелым заболеваниям: пневмонии, осложнениям на сердце, почках.

Начало осени и зима — период повышенной социальной активности у школьников. Начало учебного года, секции и кружки — все это повышает опасность возникновения простудных заболеваний, поскольку очень велика вероятность контакта с уже заболевшими одноклассниками. Причем опасности подвергаются именно социально активные дети, которые за день успевают посещать не, только общеобразовательную школу, но и еще несколько общественных мест. Здесь просто необходима **профилактика**.

Самым распространенным и весьма действенным средством традиционно являются **витамины**. Сейчас в продаже достаточно много хороших комплексных витаминов. Они помогают детям легче переносить нагрузки учебного года, поддерживают их иммунитет и сокращают период восстановления после уже перенесенных заболеваний. Только при выборе витаминов обязательно обращайте внимание на ту информацию, которая нанесена на этикетку - покупайте витамины, подходящие вашему ребенку по возрасту и степени его активности.

А теперь о некоторых **общих мерах предупреждения заболеваемости ОРВИ у школьников**. Всегда тщательно следите за тем, чтобы дети не ходили с промокшими ногами. Этим грешат и первоклассники, и дети старшего школьного возраста. А если это уже случилось, лучшая профилактика возможной простуды — согревающие ванночки для ног. Для их приготовления в горячей воде растворяют в равных количествах горчичный порошок и соду. После ванночки нужно насухо вытереть ноги и одеть махровые или шерстяные носки. Такие ванночки для ног будут полезны, конечно же, и взрослым.

Для предупреждения развития простудного заболевания в том случае, если ваш ребенок сильно замерз или уже появились первые признаки заболевания, полезна будет горячая ванна. Но осторожнее: горячие ванны противопоказаны при высокой температуре, а их частое применение в таких «профилактических» целях сильно сушит кожу.

В холодное время года в доме обязательно должны иметься **витаминные напитки**. Речь идет, конечно же, не о газированных напитках, купленных в супермаркете. Лучший вариант - это приготовленные дома чай

и морсы. Самый простой вариант приготовления морса - взять варенье и развести его горячей кипяченой водой. Хотя лучше, конечно, готовить морс из замороженных ягод, добавив в него мед.

Укреплению иммунитета способствуют также **чаи из трав** — душицы, чабреца, иван-чая, мяты, листьев малины, календулы, ромашки, смородины, липового цвета. Такой чай можно заваривать как в смеси, так и по отдельности. Для лучшего результата пить такой чай нужно по 2-3 стакана в день на протяжении месяца. Если профилактика не помогла, и ваш ребенок все же заболел, не откладывайте ни в коем случае визит к врачу. Для облегчения симптомов заболевания помимо назначенных лекарственных средств можно пользоваться и народными средствами. Например, ингаляции. Здесь можно применять бессмертник и тысячелистник, листья эвкалипта, перечную мяту, ромашку и календулу. Заварив травы в фарфоровом чайничке с носиком и проверив температуру пара, попросите вашего ребенка, обхватив носик чайника губами, вдыхать ртом ароматный пар, выдыхая его через нос. Следите, чтобы пар был именно приятно горячим.

При насморке часто прикладывают сваренные вкрутую яйца или отварной картофель к носовым пазухам. Естественно, нужно обязательно смотреть, чтобы они именно грели, но никак не обжигали.

Во время сезонной эпидемии гриппа попробуйте приучить своих домочадцев вдыхать по 10—15 минут два раза в день пары свеженатертого чеснока или лука. А еще зимой очень полезно кушать мед в чистом виде или растворять его в травяном чае, температура которого не выше 70 градусов.

