

Как повысить иммунитет первоклашке



Вот и наступило Первое сентября, для многих детей оно стало самым необыкновенным и волнующим праздником. Как вы догадались, речь идет о первоклашках.

Первый звонок, банты, цветы, таинственность, парты, учитель, перемены – все это прекрасно и радостно, но у родителей возникает ряд опасений, одним из которых является то, как будет чувствовать себя малыш в школе, не начнет ли регулярно болеть.

Дети, которые постоянно посещали детский сад, переносят адаптацию в школе в плане здоровья легко, но те ребята, которые практически не находились в дошкольных учреждениях, были дома с бабушкой, то в таком случае может возникнуть ряд проблем. Для того чтобы этого не произошло, вам стоит позаботиться об укреплении иммунитета ребенка заранее, задолго до первого звонка. Безусловно, необходимо сделать все нужные прививки, если на вакцинацию у малыша имеется аллергия, тогда от нее лучше отказаться, но в этом случае регулярно давайте своему сыну или дочке витамины. О том, какой комплекс микроэлементов вам стоит приобрести, подскажет специалист, обратитесь с этим вопросом непосредственно к своему педиатру.

Очень внимательно относитесь к холодному времени года. Так уж получилось, что весь учебный год практически получается холодным, осенью начинаются дожди, слякоть, зимой атакуют ветра, морозы и снег, весной снова лужи, капель, грозы. Именно в такой период бушуют эпидемии вирусных заболеваний. Не помешает подстраховаться, зайдите в аптеку, где продаются ингаляторы, выберите подходящий для вас прибор. С его помощью вы мгновенно успокоите раздраженное горло ребенка и быстрее справитесь с простудой.

Сделайте своему ребенку оберег от негативных бактерий. Возьмите несколько долек чеснока, слегка надрежьте их, заверните в марлю, сделайте подобие мешочка. Такой отпугиватель микробов лучше всего носить в нагрудном кармане. Многие учителя, зная ценность и свойства чеснока, на уроках труда делают с детьми бусы и браслеты, которые с удовольствием носят первоклассники, тем самым оберегают свое здоровье. Следите за тем, чтобы ноги вашего ребенка всегда были сухими, регулярно просушивайте обувь, зимой кладите в портфель запасные носки и теплые штанишки.

Так же заострите внимание и на правильном питании малыша, не позволяйте есть ему сухомятку, от этого иммунитета не прибавится, поскольку большое количество бактерий, которые помогают нам бороться с вирусами, обитают именно в кишечнике.

