

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ЗИМНИХ ТРАВМ

Значительное число детских травм зимой происходит из-за неумения правильно кататься на санках, лыжах, коньках.

Взрослые должны объяснить ребенку, что на санках:



нельзя кататься с гор, которые выходят на проезжую часть улицы или железнодорожное полотно;



спускаться следует только с пологих гор, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути;



в момент падения нужно группироваться.



на санки можно садиться только верхом, ноги не следует ставить на полозья, а нужно держать с боков полусогнутыми;



перед спуском с горки нужно проверить, свободна ли трасса и не собираются ли ее пересекать с другого склона;

Катанию на лыжах и коньках детей нужно учить, обеспечив средствами защиты: налокотниками, наколенниками, шлемами.



Консультация «Зимние травмы»

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Предпочтение необходимо отдавать обуви с ребристой подошвой. Если у Вашего ребёнка на сапогах или ботинках подошва гладкая, обратитесь в обувную мастерскую и попросите приспособить обувь к зимнему времени. В домашних условиях иногда советуют



наклеивать на подошву обычный пластырь, но надолго его, конечно, не хватит. Особенно важно, чтобы обувь была удобной, не натирала.

В гололёд надо быть осторожным, избегать скользких мест.

ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

Главное, о чём следует помнить, - нельзя заниматься самолечением и оттягивать визит к врачу до последнего.

Растяжение связок

Симптомы – резкая боль при движении, припухлость, кровоподтёки.

Что делать? Наложить повязку (эластичный бинт), обеспечив неподвижность сустава, и обратиться к врачу. Для уменьшения отёка можно наложить на больное место смоченную в холодной воде ткань или пузырь со льдом (но не более чем на 1-2 часа). Можно принять обезболивающее.

Вывих

Симптомы – сильная боль, отёк, неподвижность, изменение формы сустава.

Что делать? Не старайтесь самостоятельно вправить вывихи, это может привести к болевому шоку у пострадавшего и дополнительным повреждениям. Нужно обеспечить неподвижность и покой повреждённого сустава: руку подвесить на бинте, шарфе, ремне, на ногу наложить шину (например, плоские доски) или прибинтовать её к другой ноге. При вывихе бедра – положить пострадавшего на здоровый бок, не давая двигаться. Для уменьшения боли – приложить к повреждённому месту пузырь со льдом или холодной водой, дать обезболивающее.

В случае крайней необходимости, когда нет возможности вызвать врача, - больного нужно транспортировать в больницу самостоятельно, соблюдая особую осторожность.

Перелом

Симптомы – сильная, резкая боль, усиливающаяся при движении конечностью, чувствительность даже к очень слабому прикосновению. Отёчность и опухание с изменением цвета кожи, изменением формы места перелома.

Что делать? Обеспечить полный покой повреждённой кости, наложить шину из подручных средств или прибинтовать повреждённые конечности друг к другу или к телу. Дать пострадавшему таблетку анальгина, приложить на место травмы что-нибудь холодное. При кровотечении наложить на рану стерильную повязку. Вызвать "скорую", если это возможно – перевезти пострадавшего на попутной машине в ближайшее медицинское учреждение, соблюдая особую осторожность.

Ушибы головы

Симптомы – частичная или полная потеря сознания, тошнота и рвота, замедление пульса, изменение давления.

Что делать? Уложить пострадавшего на спину, повернув голову набок, положить на неё холод. Вызвать "скорую помощь" и не давать пострадавшему двигаться до её приезда.

ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ БЕЗ ТРАВМ И НЕПРИЯТНОСТЕЙ!

- Проверь исправность санок, крепления лыж, соответствие размеров коньков
- Обрати внимание, где находится «финиш» горки и нет ли на твоём пути деревьев и строений
- Если горка выходит на дворовую дорогу или проезжую часть – ищи более безопасное место
- Веди себя на горке аккуратно и дисциплинированно, не толкайся!
- Никогда не привязывай санки друг к другу
- Поднимайся на горку в стороне от того места, где с неё скатываются твои друзья
- Соблюдай очередность и интервалы спусков
- Береги лицо от попадания в него снежков, и никогда не целься в лицо по своим «противникам»
- На коньках катайся только в специально отведенных для этого местах



**Всегда будь осмотрителен
и осторожен!**

Консультация для родителей

«Закаливание в зимний период»

Нередко родители жалуются, что их дети склонны к заболеваниям: стоит поиграть ребенку в прохладной комнате, погулять без теплого шарфика, у него появляется кашель, насморк. Перед воспитателями и родителями стоит серьезная задача — приучить ребенка без вреда для здоровья переносить резкие колебания температуры и движения воздуха (ветер), т. е. закалить его организм. Закаливание надо начинать с раннего возраста, используя с этой целью воздух, воду и солнце. Зимой в комнате можно держать форточки открытыми, если нет сильного ветра и дети от них находятся, в отдалении. Но делать это следует постепенно, вначале оставлять форточку открытой на 2—3 минуты несколько раз в день, а затем и дольше. При этом надо следить, чтобы температура в комнате не была ниже +16°C. С наступлением теплых дней форточки, а затем и окна при отсутствии сильного ветра и дождя должны быть открыты целыми днями. Немаловажное значение для закаливания имеет одежда детей. Привыкнув к постоянному теплу, ребенок при малейшем ветре, охлаждении зябнет. Слишком тепло одетые дети быстро потеют, охлаждаются и могут заболеть. Зимой во время прогулки детей обязательна шапка, закрывающая уши и лоб, на руках должны быть варежки, на ногах — теплые зимние сапожки. Большие теплые платки, шарфы, в которые закутывают детей заботливые мамы, затрудняют дыхание и движения ребенка, перегревают его.

Из-за боязни простуды некоторым детям завязывают нос и рот платками. Ребенку становится тяжело дышать, платок при этом делается влажным, быстро охлаждается и может принести вред здоровью ребенка. Большую пользу детям приносят прогулки на свежем воздухе. Гулять с детьми надо ежедневно перед обедом и после полдника зимой не менее 1 час. 30 мин. каждый раз. Только сильный мороз, буря и дождь могут быть препятствием для выхода детей на воздух. Веселые игры, катание на санках и лыжах даже в морозную погоду делают прогулку интересной, и дети не замечают холода. С наступлением теплых дней гулять с детьми надо как можно дольше, а летом они должны быть на воздухе целыми днями. Если позволяют условия, то игры, занятия, еда и дневной сон детей из помещения переносятся на участок. Закаляйся, если хочешь быть здоров! Вы ошибаетесь, если думаете, что закаливание обязательно требует применения очень низких температур. Некоторые отчаянные родители силой заставляют своих детей ходить босиком по снегу и купаться в проруби! На самом деле важна контрастность воздействия. Если холод ведет к сужению сосудов, то тепло, наоборот, вызывает их расширение – а мы тренируем как раз способность сосудов изменять свой просвет в зависимости от внешнего холода или тепла. Воздействие умеренно прохладного воздуха на предварительно согретую кожу будет равноценно воздействию очень холодного раздражителя на не согретую кожу.

Какие же участки тела лучше всего закаливать? Очевидно, что воздействие на лицо и кисти рук, постоянно находящиеся открытыми, большого эффекта не даст. Конечно, если ребенку закрывают зимой половину лица платком и никогда не снимают варежки, начинать закаливание надо именно с лица и рук, но это – скорее исключение, чем правило. Очень чувствительны к теплу и холоду подошвы ног – там находится много рецепторов. Хороший эффект дает и холодное воздействие на кожу шеи, поясницы, однако все же лучше закаливать (водой, воздухом) кожу всего туловища и конечностей. При охлаждении какого-либо участка тела может возникнуть эффект сквозняка – охлажденные сосуды останутся расширенными из-за отсутствия рефлекса с других участков, а это приведет к сильному переохлаждению. Продолжительность закаливающих процедур не должна быть слишком большой – не более 10–20 минут. Гораздо важнее повторность воздействий, при этом очень полезна смена факторов, например: воздушная ванна – сауна – прохладный душ – сауна – воздушная ванна. Проводя закаливание, соблюдайте постепенность усиления воздействий. Однако не будьте и излишне осторожными: если вы занимаетесь обливанием, начните с воды температурой 30–32° и снижайте ее каждые 2–3 дня на 2–3° (а не на 0,5° в неделю, как это делают многие). Уже через 10–15 дней вы дойдете до комнатной температуры или даже чуть ниже – до 16–18°. Это обеспечит прекрасный закаливающий эффект и не создаст опасности простуды.

КОГДА НАЧАТЬ? Закаливать ребенка никогда не поздно и в то же время никогда не рано. Больше того, доктор Татьяна Кривоногова из Томска, проведя специальное исследование, доказала, что закаливание беременных женщин и новорожденных детей по особой методике дает прекрасный эффект. Конечно, речь не идет о моржевании новорожденного или о сауне с первых дней жизни, но и самым маленьким вполне можно создать условия, которые бы тренировали их сосуды. Очень полезны воздушные ванны – достаточно лишь не торопиться перепеленать ребенка, а дать ему несколько минут побыть голым на воздухе при комнатной температуре. Воздушные ванны удобно проводить и во время занятий гимнастикой, перед ванной. После купания можно облить малыша водой температурой на 2–4–6° ниже, чем вода в ванне.

Безусловно, закаливание во время острого заболевания бессмысленно и вредно. Когда же можно снова приступать к процедурам? Это зависит от длительности лихорадочного периода. При нетяжелом ОРЗ нормальная терморегуляция восстанавливается уже через 7–10 дней, при 3–10-дневной температуре – через 2 недели, а после тяжелой пневмонии – через 3–4 недели. В эти сроки можно продолжить начатое до болезни закаливание.

Здоровье, закалка – превыше всего, И знают об этом все люди давно. Ребята! Зимой становитесь «моржами», Не бойтесь мороза, попробуйте сами!