

“降温怎么办”徐悲鸿艺术幼儿园 2020 年秋季温馨提示

亲爱的徐艺幼家长们：

您好！

近期天气逐步降温转凉，2-6 岁幼儿免疫力较低，易多发疾病，为此徐悲鸿艺术幼儿园特别提示广大家长朋友们，请及时为孩子添衣保暖、谨防感冒！

今天我们来说一说降温后幼儿穿衣的常见误区和建议、以及幼儿秋季饮食和防疫这三个方面的温馨提示。希望家长们能根据我们的建议，做好幼儿的日常护理，让幼儿健康、愉快的度过秋冬季！

幼儿穿衣三大误区：

01 穿得越多越暖和吗？

有种冷叫“外婆觉得你冷”、“奶奶觉得你冷”所以家长总有种误区：孩子小、免疫力差，所以幼儿要比大人穿得多，这样才不会冷。NO！实际上，3 岁以上的幼儿已经能自主表达冷暖，只要幼儿不觉得冷，家长就不必给幼儿多穿。一般来说，幼儿可以和大人穿得一样多就好！

02 幼儿手脚凉，需要加衣服吗？

有些家长一摸幼儿的手脚，发现手脚凉，就赶紧给幼儿加衣服。

其实这种做法是不对的。NO！由于幼儿的的心脏能力相对较弱，每次泵血后到达四肢末端的血量很少，所以手脚冰凉，其实身上并不冷。

所以正确的判断方法是摸幼儿的颈部背部，家长将手伸到孩子后衣领，摸一摸后颈。如果这里的皮肤凉，那就要加衣服咯！

03 紧身的裤子保暖性更好吗？

其实紧身的裤子一方面会影响幼儿的生长发育，另一方面也会束缚幼儿，影响幼儿的运动机能。同时，对于穿脱不是很熟练的幼儿，紧身裤也是一个不小的考验，不容易穿脱导致尿湿，增加了幼儿感冒的风险。

幼儿穿衣四大推荐：

1. 随着天气逐步降温转凉，幼儿穿衣裤的件数也逐渐增多，我们在幼儿园会引导幼儿内衣塞入裤，包好小肚子，请各位家长做好家园共育的部分，协助幼儿进行巩固练习。
2. 增减衣物要合理，不要穿得太多，一来适应了寒冷环境才能增强体质，二来以免幼儿稍微一活动就出汗。如果出汗了，请不要立即脱衣摘帽，防止受凉。

推荐：宽松棉质运动衣

不推荐：紧身衣服和裤子

理由：牛仔裤等紧身衣裤虽然时尚百搭，但此类衣裤不利于幼儿运动，甚至妨碍幼儿成长发育；而较为宽松的运动衣不仅可以吸汗保暖，还能保证幼儿在户外活动时不受束缚。

推荐：打底衣物+厚外套

不推荐：N件薄衣

理由：有时家长不知道给幼儿穿多少，于是就给幼儿穿很多件衣服，但这种穿法根本没有考虑孩子的感受，不仅穿脱麻烦，更不利于运动；而将N件薄衣转换成一件较厚的衣服，不仅方便穿脱，更利于运动，况且幼儿园室内温度较高，完成不需要太厚的衣物。

推荐：舒适、透气的运动鞋

不推荐：时尚好看的鞋子

理由：时尚好看的鞋子大多系带、不透气，甚至质地较硬，不仅不方便穿脱，甚至会影响幼儿足部骨骼发育，或游戏时被绊倒；而舒适、透气的运动鞋普遍质地较软，方便穿脱，避免给幼儿造成运动不便。

推荐：方便穿脱的防风卫衣

不推荐：厚棉衣

理由：骤然从薄衣变成厚棉衣，没有过渡，会影响幼儿的皮肤散热，削弱幼儿对外界气温变化的适应能力；而以当前的问题，多数地区穿一件防风卫衣基本可以保证幼儿的保暖问题。

三暖两凉的原则：



“三暖”即“背暖、肚暖、足暖”

保持幼儿的背部温暖可以预防疾病，减少感冒；幼儿的肚子连接脾胃，如果腹部受凉会造成脾胃虚弱，从而引起食欲不振或消化不良、腹泻等；幼儿脚上的神经比较多，还有很多的穴位，对外部的温度也是比较敏感，如不注意保暖容易引起一些疾病。

“两凉”即“头凉、心胸凉”

幼儿经由体表散发的热量，有三分之一是由头部散发，头热容易导致心烦头晕而神昏，就是中医说的上火，所以一定要保证幼儿头部散热；幼儿如果穿着过于厚重、臃肿，会压迫到胸部，影响正常的呼吸与心脏功能，所以要保证幼儿的心胸凉爽舒适。

饮食、生活小窍门：

1. 多喝白开水：

秋高气爽，天气干燥，幼儿应该多喝白开水，不宜多喝饮料。如果幼儿排斥白开水，可以试着喝些梨水、菊花茶、乌梅汤等。在幼儿园的时候，老师也时刻关注着孩子的饮水量，在家的時候，也請家長們注重白開水的攝入。

2. 呵護幼兒皮膚：

媽媽在給寶貝擦拭或洗臉時宜選用柔軟的毛巾，不要用力擦洗。每次清洗完畢後，需要用含有天然滋潤成分的孩子護膚品。

幼兒的嘴唇容易干裂，媽媽可以先用濕熱毛巾敷在幼兒的嘴唇上，然後塗抹潤唇膏，幼兒的鼻腔內粘膜比較乾燥，媽媽可以用棉簽沾生理鹽水滋潤鼻腔。

3. 飲食調理：

多給幼兒喝牛奶、豆制品、魚、肉等高蛋白飲食。多補充玉米、全麥麵食、小米、黑米等五穀雜糧，以防秋季便秘。富含纖維素的食品，如菠菜、胡蘿蔔、芹菜、花菜等，也應增加。總之，要葷素搭配，做到平衡飲食，才能減少秋季發病。

4. 一米線+戴口罩：

接教育局要求，疫情防控常态化，請早晚接送幼兒的家長務必帶好口罩，接送排隊時保持一米線，不在校門口聚集、擁堵，以保證自己和他人的安全！