МДОУ «Детский сад № 75»

Консультация для родителей

«Детский травматизм и его профилактика»

Зима – прекрасное и активное время года, много радости приносят детям зимние забавы. Но иногда удовольствие от веселой прогулки меняется разочарованием и проблемами со здоровьем.

Чтобы ребенок оставался здоровым научите его правилам безопасности в зимний период. А самим родителям важно уметь  распознать причину недомогания своего чада и своевременно обратиться за медицинской помощью.

Санки, лыжи, коньки, а в последнее время и тюбинг – самые любимые развлечения детей зимой. К сожалению, именно они становятся причиной многих травм. Здесь возрастает роль взрослых, которые должны научить ребенка правилам поведения, позволяющим избежать опасности получения травм, и усилить контроль за их соблюдением.

В первую очередь, взрослые должны убедиться, что санки не повреждены, крепление на лыжах надежно и правильно прикреплено к ногам ребенка, коньки соответствующего (не большего и не меньшего) размера, тюбинг, подходящий по размеру и весу. Для катания на тюбингах – «санках-ватрушках» необходимо выбирать склоны с уклоном не более 20 градусов без деревьев, ям, бугров, торчащих кустов, камней на пути. Внизу склона не должно быть водоёмов и автомагистралей. Опасно привязывать санки или тюбинг друг к другу, (цепляться) на ходу к транспортным средствам! На тюбингах и коньках нужно кататься в специально оборудованных местах или на площадках.

При занятии зимними видами спорта необходимо использовать защитные средства. Наколенники, налокотники, защиты для позвоночника легко найти в магазинах – они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

Игра в снежки – еще одна зимняя забава, которая может привести к повреждениям глаз. При игре в снежки нужно беречь от таких «снарядов» лицо. Задача взрослых убедить ребенка не бросать снежок в упор и не целить в голову.

Травму зимой заработать просто, достаточно пройтись по улице в гололед. Чтобы неприятность не произошла, нужно обзавестись обувью с ребристой поверхностью. Научите ребенка наступать на всю стопу в гололед, а не с пятки на носок, тогда вероятность падения уменьшается. Ноги стоит держать слегка согнутыми. Также расскажите, что держать руки в карманах опасно, обучите правильному падению. Для предотвращения серьезных травм при падении ребенок должен сгруппироваться, собраться клубочком и упасть на бок. Выставлять вперед и выпрямлять руки ни в коем случае нельзя. Тренировать в падении лучше в спортзале на мате, но подойдет и домашняя кровать или диван.

Любители длинных зимних прогулок часто сталкиваются с поражением кожи. Низкие температуры вызывают спазм сосудов, нарушается кровообращение, а сильный ветер и снег усугубляют ситуацию, возникает обморожение. Чем ниже температура воздуха и выше влажность, тем легче получить повреждение кожи. Больше всего подвержены обморожению открытые участки тела, лицо, щеки, нос, уши. Нередко возникает травма на ладошках и стопах, особенно если обувь тесная, а варежки промокли.
Первые признаки обморожения ребенок может не почувствовать, особенно если увлечен игрой. Мама должна насторожиться, если вместо равномерного розового румянца на коже щек появились пятна ярко-красного, пунцового цвета. Тревожный признак – неравномерный румянец, бледные пятна на щеках. Ни в коем случае нельзя растирать участки обморожения снегом или тканью, обрабатывать маслом, это травмирует кожу и увеличивает риск инфицирования. Не нужно пытаться быстрее согреть ребенка с помощью грелки или горячей воды, травма только увеличится. В таких случаях нужно немедленно вести ребенка домой или в теплое помещение. Нужно постепенно согреть ребенка, дать возможность кровообращению восстановиться. Обморожения часто сопровождаются ознобом, снижением температуры тела. Укройте малыша одеялом, дайте выпить теплого чая, успокойте. Оцените состояние малыша, ребенку может потребоваться помощь специалиста.

Чтобы обезопасить ребенка от низких температур, регулируйте продолжительность прогулки. Не стоит выходить на улицу с малышом, если столбик термометра спустился ниже 15 ºС. Защитить кожу способна специальная зимняя косметика, крема и гигиеническая губная помада. Крем создает защитную пленку, барьер от низких температур, сохраняя кожу увлажненной. Но наносить зимнюю косметику нужно за 30 минут до выхода из дома, именно столько нужно времени для появления защитных свойств. Правильно одевайте ребенка для прогулок: необходимы варежки – не промокашки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке, обувь, не сдавливающая нижние конечности и не пропускающая воду.

Подготовила воспитатель Зыкова Татьяна Николаевна

Январь 2023