

# Co robić, żeby przedszkolak tyle nie chorował?

**Czy twój przedszkolak od razu po rozpoczęciu zajęć przedszkolnych rozchorował się i musiał zostać w domu? Czy można tego uniknąć? Czego trzeba uczyć przedszkolaki, a i często o tym przypomnieć wychowawcom przedszkolnym, by ograniczyć rozprzestrzenianie się chorób?**

Czy to witaminki w żelkach, ziołowe napary, a może maseczki antybakteryjne? Co może pomóc wzmocnić odporność twojego przedszkolaka i uchroni przed częstymi infekcjami? W przedszkolu zarazki wyjątkowo łatwo się roznoszą. Chore dzieci zarażają swoich kolegów, a często także młodszego rodzeństwo i innych członków rodziny. Kiedy rodziców nie ma w pobliżu, dziecko musi samo dbać o swoje zdrowie i higienę. Co to za magiczne sposoby, które chronią przed chorobami?

## **Proste sposoby na odporność dziecka - znasz je wszystkie!**

Czego musisz nauczyć przedszkolaka, by wzmocnić odporność? Dziecko powinno wynieść dobre nawyki dotyczące dbania o higienę z domu. Regularne mycie rąk po spacerze, przed posiłkiem, po zabawie z psem sprawi, że czynność ta będzie dla dziecka naturalna i nie będzie zastanawiać się nad jej wykonaniem. To szczególnie ważne, ponieważ spędzając kilka godzin dziennie w przedszkolu, będzie musiało zupełnie samodzielnie zadbać o swoją higienę, a co za tym idzie – zdrowie. W wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym wrasta ryzyko zarażenia chorobami wirusowymi, takimi jak odra, ospa wietrzna lub różyczka. Często dochodzi także do infekcji górnych dróg oddechowych.

Czynności takie jak:

- bardzo dokładne **mycie rąk**,
- **zasłanianie ust** podczas kichania i kasłania
- czy **unikanie dotykania twarzy** (oczu i ust) w miejscach publicznych

powinny więc być dla niego odruchowe. Jeśli do tej pory twojemu maluchowi nie tłumaczyliście jak prawidłowo myć ręce i kiedy, jak należy kichać i kasłać oraz by unikać dotykania oczu i ust w miejscach publicznych - początek roku przedszkolnego to ostatni dzwonek, by zacząć wdrażać te nawyki.

Mamo i tato! Czy wy również o tym pamiętacie? Przedszkolak powinien o tym wiedzieć, ale czy rodzice na pewno na co dzień/w pracy stosują te wszystkie nawyki eliminujące dużą ilość wirusów i bakterii?

## **Mamo, tato! Nie ignoruj lekkiego katarku u dziecka**

Twój maluch w nocy nie mógł spać, bo coś lekko rzeziło mu w nosku? Za to rano czuł się świetnie i posłaliście go do przedszkola? Niestety to nie jest najlepsze rozwiązanie w takiej sytuacji. Niechęć opuszczania zajęć przedszkolnych powoduje, że rodzice czasami posyłają

swoje dzieci na zajęcia mimo pierwszych oznak choroby. **Nie wolno ignorować lekkiego kataru ani bólu gardła!** Lepiej, aby przedszkolak podkurował się dwa dni w domu, niż później ominął cały tydzień przedszkolny. Dodatkowo przez zatkany nosek dziecko pewnie budziło się co chwila i było niewsypane - układ odpornościowy osłabiony, może szybko złapać także inne bakterie i wirusy w przedszkolu.

Dzięki temu zmniejszy się też szansa na to, że zarazi rówieśników. Taka reakcja łańcuchowa jest typowa w szkołach i przedszkolach. Sprzyja temu przede wszystkim duże nagromadzenie ludzi, niższa odporność systemu immunologicznego dzieci, a także mała świadomość na temat prawidłowego dbania o higienę. Warto także nauczyć pociechę rozpoznawania pierwszych objawów choroby.

- Nasze dłonie to największy nośnik zarazków. Aż 80% wszystkich infekcji wywoływanych jest przez niedostateczną higienę rąk. Częste mycie i dezynfekcja rąk, zwłaszcza w takim sprzyjających zarazkom miejscu, jakim jest przedszkole, może mieć zbawienny wpływ na zdrowie i uchronić dzieciaki przed infekcjami, w tym również grypą, nawet w okresie najczęstszych zachorowań – tłumaczy lek. epidemiolog Waldemar Ferschke, v-ce prezes firmy Medisept.

Łatwiej powiedzieć, trudniej zrealizować. To często niełatwa sprawa, ale bardzo dokładne mycie rąk można wdrożyć, np. ucząc dziecko śpiewania konkretnej piosenki czy mówienia wierszyka podczas tej czynności. Niestety te wszystkie nawyki trzeba wyrobić w dziecku powtarzając je za każdym razem i do znudzenia, nawet wtedy kiedy dziecko nie ma na to ochoty, a my jesteśmy zmęczeni. Dzięki temu po pewnym czasie samo będzie o tym przypominać. Niemal odruchowo.

Na podstawie artykułu Weroniki Zagojskiej.