**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 21»**

***Консультация «Кто с панамками не дружит, солнечный удар заслужит»***



***Подготовила Е.А. Юсупова***

***Июль, 2023 г.***

**Правила нахождения под открытыми солнечными лучами.**

Солнечный удар – это острое болезненное состояние, которое возникает из-за перегрева головы прямыми солнечными лучами : кровеносные сосуды мозга расширяются, происходит сильный приток крови к голове. В некоторых случаях могут возникать разрывы мелких кровеносных сосудов мозга, что может вызвать нарушения центральной и периферической нервных систем человека.

Получить тепловой удар еще легче, чем солнечный : солнце не является для него необходимым условием, достаточно усиленно поработать в слишком теплой, не пропускающей воздух одежде или несколько часов провести в душном, плохо вентилируемом помещении. Тепловой удар возникает в результате сильного перегрева организма, когда ускоряются процессы теплообразования с одновременным снижением или замедлением теплоотдачи в организме.

Основные признаки теплового или солнечного удара : покраснение лица и кожи тела, резкая слабость, холодный пот, расширение зрачков, одышка, сонливость, сильная головная боль, головокружение, потемнение в глазах (у детей часто сопровождается носовым кровотечением, частый и слабый пульс, высокая температура (до 40 градусов, в тяжелых случаях – судороги, потеря сознания, тошнота, рвота, холодная, иногда синюшная кожа.

Перегрев хуже переносится у детей, потому что естественная терморегуляция организма еще несовершенна. При появлении у человека перечисленных симптомов, нужно оказать незамедлительную помощь.

Чтобы избежать получение теплового удара :

нужно избегать физической активности в слишком жаркие дни и в часы активного солнца с 11.00 до 16.00;

следует защищаться от солнца, надев головной убор, или воспользоваться зонтом;

носить одежду светлых тонов из хорошо проветриваемых, натуральных тканей *(хлопок, лен, шерсть)*;

пить большое количество жидкости *(1,5-2 литра в день)*;

поддерживать постоянную циркуляцию воздуха в закрытых помещениях;

следует избегать переедания.

**Правила загара для детей:**

Детский солнцезащитный крем – обязательное условия принятие солнечных ванн. Для малышей лучше приобрести специальный детский крем с фактором защиты не ниже SPF 15. На солнце у ребенка обязательно должна быть покрыта голова. Лучше всего, если головной убор будет из натуральной ткани светлого оттенка. Для тех деток, которые не любят носить [солнцезащитные очки](https://www.maam.ru/obrazovanie/solnce-konsultacii), лучше выбирать головные уборы с козырьком или панамы с широкими полями. В свободном доступе у ребенка должна быть чистая питьевая вода или морс, который утолит жажду. Так как под воздействием солнца усиливается потоотделение и ребенку следует пить больше обычного. После купания необходимо насухо вытереть ребенка, так как влажная кожа усиливает проводимость солнечных лучей, которые могут вызвать ожоги.