**Cách bảo vệ trẻ trong những ngày hè**

**Trẻ cần ngủ đủ giấc, ăn uống khoa học, tránh tình trạng mất nước để cơ thể khỏe mạnh trong điều kiện thời tiết nắng nóng. Mùa hè thời tiết nắng nóng, thói quen thích ăn đồ lạnh, tiếp xúc nhiều với máy lạnh... khiến cơ thể trẻ dễ ốm. Dưới đây là một số mẹo giúp cha mẹ chăm sóc sức khỏe cho trẻ.**



**Cung cấp đủ nước**

**Khi thời tiết thuận lợi, vui chơi và tập thể dục ngoài trời có lợi cho sức khỏe thể chất và tinh thần của trẻ. Tuy nhiên, khi vận động ở điều kiện nhiệt độ cao, có nắng có thể khiến bé bị ốm vì cơ thể mất nước, kiệt sức, chuột rút, cáu kỉnh.**

**Trẻ em nên uống đủ nước ngay cả khi chúng không cảm thấy khát. Nước lọc là lựa chọn tốt nhất, nhưng nước ép trái cây, sữa cũng có thể hữu ích. Trẻ nên mang theo nước khi đến trường, vui chơi ngoài trời.**

**Giữ mát cho trẻ**

**Nếu nhiệt độ cơ thể trẻ cao, hãy cho trẻ ăn đồ ăn mát, bố trí không gian sống thoáng mát để giảm nhiệt. Bên cạnh đó, bơi lội là một trong những bộ môn thể thao thích hợp cho trẻ trong mùa hè. Hình thức vận động giúp trẻ rèn phản xạ, phát triển chiều cao. Khi cho bé chơi những môn thể thao dưới nước, bố mẹ cần đứng bên cạnh giám sát, tránh xảy ra tai nạn.**

**Theo dõi các dấu hiệu khi đi nắng về**

**Nếu trẻ tiếp xúc với nhiệt độ cao trong một thời gian dài có thể bị say nắng. Tình trạng thường xảy ra khi nhiệt độ xung quanh hơn 40 độ C. Cha mẹ có thể tự kiểm tra bằng cách sờ vào trán xem trẻ có bị sốt, lưỡi có bị khô...**

**Khi bé có các dấu hiệu bao gồm chuột rút cơ, nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn và nôn cần cho trẻ nghỉ ngơi ở nơi mát mẻ, gọi cho bác sĩ ngay lập khi dấu hiệu không giảm.**

**Tránh nắng giữa trưa**

**Ánh nắng mạnh nhất trong khoảng thời gian từ 10 giờ sáng đến 4 giờ chiều. Vì vậy, cha mẹ nên tránh cho bé vui chơi ngoài trời trong khoảng thời gian này. Nếu trẻ chơi ở ngoài trời ba mẹ nên tìm chỗ mát cho bé như dưới gốc cây... Phụ huynh cần thoa kem chống nắng cho con.**

**Bảo quản thực phẩm**

**Vi khuẩn dễ phát triển khi nhiệt độ và độ ẩm cao vào mùa hè. Thức ăn trở nên ôi thiu và độc tố tiết ra dẫn đến ngộ độc thực phẩm. Nếu ăn phải thực phẩm này, trẻ dễ đau bụng, đi ngoài phân lỏng hoặc bị sốt và vàng da.**

**Trẻ nhận vitamin, khoáng chất khi ăn hoa quả, các loại rau. Cha mẹ cho trẻ ăn thực phẩm tươi, tránh trái cây, rau cắt sẵn, đựng trong hộp bảo quản thực phẩm.**

**Bên cạnh vitamin và khoáng chất, trẻ cần nạp protein để duy trì và sửa chữa các mô, tạo ra huyết sắc tố, cải thiện khả năng miễn dịch và giúp cơ bắp phát triển. Các nguồn protein bao gồm: hải sản, trứng, thịt nạc và thịt gia cầm, các loại đậu, các loại hạt không ướp muối.**

**Ngủ đủ giấc**

**Giấc ngủ rất quan trọng đối với trẻ. Do đó, các phụ huynh nên thiết lập đồng hồ sinh học giúp con bằng cách tạo ra những thói quen tốt trước giờ đi ngủ. Trước giờ đi ngủ, bé nên chế tiếp xúc với ánh sáng xanh. Cha mẹ hát hoặc kể chuyện cho con nghe và tạo không khí phòng ngủ yên tĩnh, dễ chịu.**