**[Какая одежда убережет от капризов летней погоды](https://xn--82-jlc4bza.xn--p1ai/sovety-roditelyam/med/703-kakaya-odezhda-uberezhet-ot-kaprizov-letnej-pogody.html)**

 Если ребенок проводит лето в детском саду, медицинская сестра должна проинформировать родителей и воспитателей о том, как нужно одевать малыша, чтобы избежать и перегрева, и переохлаждения.

 Летом одежда для ребенка должна быть удобной, легкой, соответствовать температуре воздуха. Следует учитывать разнообразие и изменчивость летней погоды: важно, чтоб ребенок мог снять или надеть дополнительную одежду при изменении температуры воздуха. Советуйте родителям продумывать комплект одежды на день с учетом колебаний температуры и возможных осадков.

**В жаркую погоду**

 При повышенном потоотделении в жаркую погоду одежда детей должна способствовать:

- испарению пота, чтобы предохранить организм от перегревания;

- притоку свежего воздуха.

**Внимание**

 Детям не рекомендуется нижнее белье из синтетических волокон. Детское белье не должно иметь толстых, грубых швов

 Ребенку достаточно одно- или двухслойной одежды. Первый слой одежды составляет белье (майка, трусы). Второй – легкое платье или комплект (для девочки – например, платье или юбка с блузкой, для мальчиков – шорты и рубашка).

 В полдень, когда активность солнца максимальна, не следует надевать на ребенка чрезмерно открытую одежду (топики, сарафаны, майки), так как в такой одежде ребенок в большей степени подвержен воздействию солнечного излучения. Лучше отдать предпочтение легким комплектам и платьям, которые выполнены из натуральных материалов.

**Цвет**

 В средней полосе для жарких дней лучше выбирать одежду светлых тонов: она отражает солнечные лучи и препятствует перегреву тела. В более южных районах, где ультрафиолетовая радиация выше, подойдет одежда красного и синего цветов – она в меньшей степени, чем белая, пропускает ультрафиолетовые лучи.

 Особенности покроя. Обеспечить хорошую вентиляцию кожи ребенка помогут следующие особенности кроя:

- открытый ворот (вырез);

- широкая пройма (прорез для рукава);

- короткий рукав (или одежда без рукавов).

Для летнего зноя лучше подбирать свободную одежду, с простым покроем прямой или трапециевидной формы.

**Размер**

 Одежда должна быть подобрана по размеру. Если одежда мала, тесна, плотно облегает тело, она будет способствовать появлению потницы у ребенка, а швы и окантовка будут натирать кожу при движении. При высокой температуре воздуха тесная одежда может привести к перегреву и тепловому удару.

**Внимание**

 Головной убор не должен давить, иметь декоративные элементы, в которых могут запутаться волосы. Возможность случайно травмировать кожу должна быть исключена

**Головной убор**

 В жаркое время года для детей обязательны легкие головные уборы. Это могут быть:

* косынки (банданы);
* кепки;
* шляпки,
* панамы.

 Головной убор должен плотно прилегать к голове, иметь поля или козырек. Предпочтительнее головные уборы из натуральных тканей. Синтетические материалы могут привести к опрелостям и перхоти у ребенка. Если ребенок долго находится в тени, головной убор лучше снять.

**В нежаркую погоду**

 Методические документы, которые давно не обновлялись, но продолжают действовать, содержат рекомендации к одежде дошкольников в помещении при разной температуре воздуха (таблица). (Методические указания «Гигиенические требования к одежде детей», утв. Минздравом СССР 30.09.1981 № 2452–81). Эти рекомендации можно принять к сведению для подбора летней одежды для разной температуры воздуха, но с учетом новых тканей и видов одежды, которые присутствуют сегодня на рынке детских товаров.