

Памятка для родителей

О необходимости головного убора летом

Воспитатель: Бадмаева Д.Д.

На прогулках в детском саду вашему ребенку некоторое время придется находиться под прямыми солнечными лучами в летнее время года. При этом надо обязательно надевать головной убор.

Головной убор летом защищает от палящих солнечных лучей, которые могут привести к проблемам со здоровьем. В жару под воздействием прямых солнечных лучей усиливается приток крови к мозгу, увеличивается нагрузка на сосуды головного мозга, повышается внутричерепное давление.

Правильно подобранный головной убор не парит, свободно пропускает воздух к коже и снижает риск теплового удара. Предпочтение лучше отдавать вещам из натуральных тканей, они впитывают избыток влаги, не создавая парникового эффекта — если пот не сможет свободно испаряться, терморегуляция организма нарушится, и он перегреется. Плюс должен быть правильно подобран размер: если головной убор мал, то он будет препятствовать отходу лишнего тепла.

Выбирайте панамки или кепки светлых цветов. Одежда светлых тонов отражает солнечные лучи, в ней прохладнее, и риск подвергнуться тепловому удару значительно меньше. А вот темный головной убор может спасти только от солнечного ожога кожи головы и частично лица, а вот от теплового удара не спасет — даже наоборот. Активно поглощая солнечные лучи, темная кепка или панамка будут нагреваться и, в свою очередь, сильно разогревать окружающие ткани. В результате вместо солнечного удара вы рискуете получить тепловой. Тепловой удар — это следствие продолжительного нахождения в условиях с повышенной температурой воздуха или в одежде, нарушающей теплоотдачу, то есть можно легко получить тепловой удар и без воздействия прямых лучей солнца.

Такие же правила в жаркую погоду, к слову, распространяются и на остальную одежду: она должна быть легкая, дышащая, из натуральных материалов и в светлой цветовой гамме.

