



### Колонка редактора

Скорей, скорей бери  
друзей,  
Июнь веселый чародей,  
Пришел и в гости нас  
зовет,  
Поля, луга теплом  
зальет.



Луканова Л.

### Как защитить ребенка от солнца?

Всем известно, как благоприятно влияет солнце на взрослых и детей. Оно не только поднимает настроение, но и укрепляет наш иммунитет. Кроме того, солнечный ультрафиолет является источником витамина Д, который необходим нашему организму для усвоения кальция. Но, несмотря на все это великолепие, иногда солнца нужно опасаться, особенно в жаркие летние дни и особенно детям.

Когда ребенок гуляет под открытым солнцем, не обливайте его водой. Многие мамочки считают, что защитить ребенка от солнца можно с помощью обливания или обтирания его прохладной водой. Однако капельки воды на теле ребенка, наоборот, только притягивают солнечные лучи, и риск ожога становится еще больше. Когда ребенок находится под солнцем, поите его чаще. Пусть это будет вода, компоты, но только не соки и газированные напитки. Лучше всего для ребенка будет обычная вода. Не перекармливайте малыша. В жару ему не нужна тяжелая пища. Готовьте ему легкие блюда из овощей, давайте больше фруктов.

Всегда держите при себе средства от солнца для детей, на какое бы время вы ни решили отправиться с ребенком на прогулку. У всех детей разная кожа, поэтому не думайте, что за 5-10 минут под палящими лучами солнца ничего страшного не случится. Тем более за некоторыми детками иногда нелегко усмотреть, и вы можете не заметить, что ребенок уже обгорел.

### Вот так мы провели июнь 2019



Редактор: Александрова И.В.  
Фотоархив группы