

*Параняк Светлана Анатольевна,
воспитатель, ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга*

Профилактика обморожений или зимние опасности

Рыли мальчишки в сугробе пещеры,
В них заползали без страха и лени.
Больно опасная эта забава.
В чём же опасность, скажите, ребята?



Дети любят зиму, потому что зимой есть много развлечений: играть в снежки, лепить снеговика, кататься на санках, коньках и лыжах, ну и просто валяться в снегу. Но зима таит в себе и опасности, о которых надо обязательно знать каждому родителю и ребенку. Итак, если мороз крепчает, надо следить за тем, чтобы не отморозить себе открытые части тела – лицо, руки. Обморожения и переохлаждения в зимний период особенно при сильном ветре – самая частая проблема у детей, любящих подолгу гулять на улице. Кстати, обморожение может произойти и при температуре около нуля, особенно когда сыро и ветрено.

Увидеть отморожение несложно. Обмороженный в лёгкой степени участок кожи на фоне розового цвета лица выглядит белым пятном. Это заметно со стороны. Поэтому когда в мороз на щеке появились белые пятна или побелел кончик носа - надо срочно идти домой.

Не надо растирать обмороженный участок кожи снегом. Обморожение - это замерзание. Если замерзает жидкость, она превращается в лёд. Так же в



лед превращается кровь в капиллярах. Поэтому лучше подержать рукавичку на месте обморожения, чтобы дать растаять замёрзшему участку. Если же начать тереть, как рекомендуют многие бабушки, то можно увеличить место обморожения.

Помните! Достаточно один раз отморозить нос, и всю жизнь он уже будет краснеть на холоде. А обмороженное место на щеке будет выделяться серым цветом. Не очень красиво!

Одевать на улицу в морозную погоду лучше свободно - неплотно прилегающая одежда создает дополнительную «воздушную подушку» между телом и окружающей средой - и в несколько слоев. При этом верхняя одежда

должна быть из непромокаемого материала. Нельзя выходить детям на мороз без перчаток или варежек, шарфа и шапки.

Обувь не должна быть тесной - это часто является причиной обморожения ног. В мороз лучше поверх хлопчатобумажных носков одеть детям и шерстяные носки. Теплые стельки – обязательны.



Металл на морозе опасен!

Металл на морозе становится опасен! Нужно объяснить детям следить, чтобы они не прикасались к нему незащищенной кожей - возможно «прилипание». Если все-таки это произошло, и язык прилип – не отрывайте! Будет большая рана. Язык влажный и на морозе он быстро примерзает. Если есть возможность, иди вместе с тем предметом, к которому примерз – домой. Дома вместе разморозитесь.

Если же это металлическая конструкция горки или качелей, которую нереально принести домой – попросите окружающих вас людей принести теплой воды. Постепенно лейте теплую воду на язык или ищите другие способы согреть часть конструкции, где вы прилипли. Иногда, если площадь прилипания небольшая, помогает подышать на примерзший язык.



Сосульки в рот не брать!

Часто дети, набегавшись, берут в рот сосульки или снег. Сосульки грязные. Сосульки намерзают из воды, которая течёт с крыши. А на крыше всякий мусор, пыль, голубиный помет. Представляете, сколько микробов может быть в сосульке? Проведите простой эксперимент и обязательно продемонстрируйте его детям! Принесите сосульку домой, и оставьте ее таять в чашке. Посмотрите

сами и покажите детям какого цвета станет вода!

Если ударился головой.

Дети любят кататься на санках, коньках или лыжах. Но иногда они падают. Если кто-то ударился головой об лед, надо приложить к месту травмы холод, но не сам лед, лучше снежок, обернутый в салфетку. Если после травмы появляется слабость, тошнит или рвет, нужна немедленно «скорая помощь». Возможно это сотрясение мозга.

Будьте осторожны!