



## «Кто с панамой не дружит - солнечный удар заслужит»

### Зачем головной убор нужен?

В жаркие летние дни убор на голове – это необходимая защита от воздействия солнечных лучей, с целью бережного отношения к своему здоровью. Человеческий мозг очень чувствует перегрев и реагирует на него не слишком положительно. Увеличивается приток крови и нагрузка на сосуды и, как следствие, повышение внутричерепного давления.

*От всех этих неприятностей надёжно защитит правильный головной убор.*

Большинство из нас знают, что система терморегуляции маленьких детей очень несовершенна и поэтому необходимо следить, за тем, чтобы они не переохлаждались, и, ещё важнее, не перегревались. Именно о перегреве и идёт речь, когда **родителям рекомендуют не забывать надевать панамку детям.**

### Основные критерии при выборе головного убора:

1. Детский головной убор должен свободно сидеть на голове, не давить, не жать и не натирать.
2. Все летние уборы должны быть сделаны из лёгких, натуральных материалов, которые пропускают воздух и оберегают голову ребёнка от потения.
3. На них должно быть по минимуму выступающих декоративных элементов, потому что за них могут запутываться волосы.
4. Выбирайте головные уборы светлых тонов – они меньше притягивают солнце и оберегают голову ребёнка от перегрева.

**Если ребёнок плохо себя почувствовал в жару, стоит обратить внимание на признаки перегрева — головная боль, тошнота, одышка, учащение пульса и сердцебиения, покраснение кожи, вялость. При средней степени тяжести повышается температура тела, а обморочное состояние — это уже тяжёлая степень, при которой дыхание поверхностное и сердцебиение еле слышно.**



Даже если ребёнок постоянно находится под навесом, в тени, **головной убор обязателен.** Следует помнить, что **тепловой удар — это следствие продолжительного нахождения в условиях с повышенной температуры воздуха или в одежде, нарушающей теплоотдачу,** то есть можно легко получить тепловой удар и без воздействия прямых лучей солнца. Правильный головной убор поможет Вашему ребёнку весело и активно проводить летнее время на солнышке, а Вам — подарит уверенность в его комфорте и безопасности.

