# 幼儿园告家长书

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2025-02-15

*幼儿园告家长书：春季幼儿卫生保健常识及注意事项亲爱的家长朋友：您好！春季到来，随着气温的升高，各种传染疾病进入高发期，将会危害着幼儿的健康。为了让孩子在这草长莺飞的季节里健康成长，在此，我们特意邀请家长朋友与幼儿园一起努力，做好幼儿春季保健...*

幼儿园告家长书：春季幼儿卫生保健常识及注意事项

亲爱的家长朋友：

您好！春季到来，随着气温的升高，各种传染疾病进入高发期，将会危害着幼儿的健康。为了让孩子在这草长莺飞的季节里健康成长，在此，我们特意邀请家长朋友与幼儿园一起努力，做好幼儿春季保健工作，共同为孩子的健康成长保驾护航。

一、卫生保健

1、保持室内环境的清洁卫生，有利于消灭细菌，减少疾病的发生。

2、保持室内适宜的温度和湿度，当温度在8-18℃时，室内相对湿度保持在40%-60%之间，人体感觉舒适健康。

3、经常开窗通风换气，保证室内空气新鲜。一般在上午9点—11点，下午2点—4点，城市中的污染较少，开窗效果较好。

4、帮助孩子养成讲卫生的好习惯，勤洗手，勤晒被褥和换洗衣物。

5、出门一定要戴口罩，尽量少带孩子去拥挤、空气不流通的公共场所，以减少传染病的发生。

6、为提高孩子的免疫力，家长可以带领孩子们进行适当的运动，并为孩子们养成早睡早起的好习惯，保证睡眠充足。

二、饮食保健

1、饮食应做到营养均衡，选择多样化的食物，做到科学合理的搭配。

2、粗粮杂粮富含维生素、矿物质等营养物质，应适当提高粗粮杂粮在饮食中的比例。

3、春季尤其要加强补钙。因为春天是孩子的猛长期，补钙有助于身高增长。富含钙质的食物有芝麻、黄花菜、萝卜、胡萝卜、海带、虾皮、牛奶、骨头汤等。

4、春天要摄入充足的维生素C，维生素C能提高免疫力和抗病能力，对大脑和身体发育有促进作用。维生素C含量较高的蔬菜水果有：柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。

5、督促幼儿养成健康的饮食习惯，不挑食不偏食、少吃油炸食品、减少零食和冷饮的摄入。

6、让宝宝多喝白开水。白开水不仅能够补充孩子体内缺少的水分，还能够增强孩子的新陈代谢能力，有利于将体内的有毒物质排出，降低生病的概率。

三、穿衣保健

1、宝宝的衣着应宽松轻便、方便穿脱，不要穿装饰繁琐或紧身的衣物，避免幼儿入厕和活动时不便，发生意外。

2、请根据天气变化及时给孩子加减衣服。既要遵循“春捂秋冻”，又要适应宝宝代谢快、易出汗的特点。做到不急于减衣脱衣，也不过于保暖。可以通过接触手脚不凉，颈后温热不出汗来判断。

3、因早晚温差较大，在外出时请穿厚外套，同时请准备一件薄外套，以便在户外活动时为宝宝替换。

四、疾病预防

春回大地，万物复苏。春季也是传染病的高发季节，因此，做好各种疾病防控就成为幼儿园和家长一项重要工作。

1.春季常见疾病

【呼吸系统疾病】

呼吸系统疾病是春季最常见的疾病，如上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等，其中以上呼吸道感染最常见。

【传染性疾病】

春季是一些传染病的高发季节，在儿童春季常见的传染病有风疹、麻疹、流行性腮腺炎、流行性脑脊髓膜炎(流脑)、猩红热、手足口病等。

【过敏性疾病】

春季里空气干燥，加上风多、花粉、飞絮的扩散量也大，过敏体质的宝宝容易诱发哮喘、皮炎、鼻炎、结膜炎等过敏性疾病。

2.疾病预防措施

作为家长，我们可以为孩子做哪些预防措施呢？

1、加强体育锻炼、增强体质

注意每天给孩子必要的身体锻炼，多增加户外活动（待疫情结束后），以锻炼幼儿各器官、各系统的功能，提高幼儿对周围环境冷热变化的适应力和对疾病的抵抗力，从而增强体质减少患病。

2、接种疫苗

严格按照儿童计划免疫接种程序按时注射疫苗，提高对传染病的免疫力，以预防传染病。

3、定期消毒

孩子的被褥、衣物、手帕经常拿到阳光下暴晒，食具、玩具和便器要定期消毒，消除病原菌的传播。

4、作息规律

合理安排好作息，做到生活有规律。不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降。保证充足睡眠，既有利于幼儿生长发育，又可增强免疫力。

5、减少外出

减少不必要的外出，不到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去。外出时正确佩戴口罩，做好个人防护。

家长朋友们：

孩子的健康是我们共同的心愿，相信我们家园携手，一定能让孩子们健康成长，享受快乐明媚的春光！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！