**Лучшее лекарство от болезней**

В мире существует более 100 разновидностей вирусов, которые вызывают заболевание верхних дыхательных путей. Дети, начинающие посещать детские учреждения, часто болеют вирусными инфекциями, заражаясь друг от друга. Это проис­ходит потому, что на многие вирусы в организме ребенка вырабатывается только временный им­мунитет. При попадании же новых разновидностей вирусов развивается новая болезнь и протекает, как правило, довольно тяжело. Получается целая цепь острых респираторных вирусных инфекций у одного ребенка (иногда до 10 раз в год!).

В зависимости от общего здоровья малыша, его имму­нитета, закалки, болезнь протекает по-разному. Есть дети, которые уже на третий день чувствуют себя здоровыми. У некоторых (особенно у маленьких) болезнь затягивается. Бывают осложнения.

Надежная защита детей от болезней - регулярное мест­ное и общее закаливание, рациональное питание с доста­точным количеством фруктов и овощей. Давайте поговорим о некоторых их правилах, которые должны знать в каждой семье, где есть дети.

**Обтирания**

К наиболее простым, но специальным методам закали­вания, которые можно начинать уже в 4-5-месячном возрас­те, относятся влажные обтирания. Проводить эту процедуру лучше утром, после ночного сна. Варежку из мягкой мохна­той ткани смачивают в воде, отжимают и обтирают снача­ла руки, затем грудь и живот, спину, ягодицы, ноги малыша. После этого тело ребенка обтирают мягким полотенцем про­мокательными движениями, а затем растирают мохнатым полотенцем до покраснения кожи.

Начинают обтирания детей первого года жизни при тем­пературе воды 36-37°. В дальнейшем ее еженедельно сни­жают на 1 градус, доводя до 28-30о.

Для 2-3-х летних малышей температуру воды снижают до 25-26о.

Если эту процедуру впервые начинают применять у де­тей дошкольного возраста, то начальная температура может быть 30-32°, с постоянным снижением ее в той же после­довательности, что и у детей раннего возраста, до 18-20°. Вся процедура должна занимать не более 5 минут.

Врач-педиатр Марина Веселова