

Пропустить школьные уроки из-за болезни неприятно и для ребенка, и для родителей. Хорошо, если с болеющим школьником есть, кому посидеть дома, а вот если родителям надо работать, то ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) становится настоящей проблемой. Расскажем, почему ребенок может часто болеть в школе, и что с этим делать.

Почему дети в начальных классах постоянно болеют

Ребенок впервые пошел в школу и сразу заболел — такие слова родителей педиатры слышат на приеме каждый день. Частые ОРВИ у младших школьников возникают по той же причине, что и у малышей, начавших ходить в детский сад — привыкание иммунитета к новому образу жизни.

В детском саду ребенок с первого дня испытывает атаку большого количества разнообразных вирусов, и его иммунная система не может быстро с ними справиться. Поэтому в первые месяцы малыши, непривыкшие к большим коллективам, часто болеют. Постепенно иммунитет ребенка становится крепче, он уже знаком с большинством вирусов, и ОРВИ возникают все реже и реже¹.

Поступление в школу — это смена коллектива, привычного маршрута, образа жизни. Первоклассник общается с еще большим количеством детей, чем в дошкольном учреждении, получает больше физической и умственной нагрузки. Иммунная система ребенка вновь испытывает стресс, к тому же знакомится с новыми вирусами. Поэтому ребенок в 1 классе школы будет часто болеть простудными

заболеваниями, это неизбежно — организму нужно адаптироваться к изменившимся условиям.

Профилактика простуды в школе

Важно помочь ребенку реже болеть и пропускать школу, ведь от регулярной посещаемости зависит его успеваемость и социальная адаптация. Для этого врачами разработана профилактика ОРВИ, которая помогает организму снизить число эпизодов заболеваний и быстрее привыкнуть к новым условиям².

- Питание — вот что в первую очередь необходимо для растущего детского организма и иммунной системы. Младшекласснику необходим строгий режим приема пищи — утром обязательный завтрак дома, второй завтрак в школе, обед, легкий полдник и ужин. В качестве легкого перекуса подойдет бутерброд с соком, банан или яблоко, булочка. Следите за сбалансированностью микроэлементов в дневном рационе. Утром во время завтрака обязательно давайте ребенку витамин Д и другие добавки, если их назначил специалист.
- Физическая активность — отличная стимуляция иммунной системы. В детском саду малыши ходили на прогулку ежедневно, играли в подвижные игры. В школе такой традиции нет, первокласснику приходится сидеть спокойно как минимум треть дня. Возьмите за правило гулять с ребенком после школы, хотя бы пару раз в неделю водите его на детскую спортивную площадку.
- Чистые руки и лицо — первая преграда на пути вирусов. Еще до начала школьных занятий проведите

с ребенком беседу о важности личной гигиены. Объясните, почему нужно регулярно мыть руки и лицо, пользоваться антисептиком и влажными салфетками. Следите, чтобы у школьника в рюкзаке они были всегда.

- Перегревание и переохлаждение не способствуют крепкому иммунитету. Одевайте ребенка по погоде, при этом учитывайте, как он добирается до школы — пешком или на транспорте, сколько времени находится на холоде, есть ли перепады температуры по дороге — например, в метро после улицы. Чтобы малыш не простудился, он не должен быть чересчур укутанным — иначе вспотеет и тогда риск заболеть повысится. Слишком легкая одежда в холодную ветреную погоду — тоже неправильно: так ребенок замерзнет и заболит.
- Минимум контактов в период эпидемии ОРВИ. Постарайтесь реже ходить с ребенком в гости, торговые центры и другие общественные места. Если нельзя отказаться от поездок в общественном транспорте, обязательно надевайте защитные маски — и себе, и малышу.
- **Вакцинация** снижает риск заболеть гриппом. В школах прививки детям делают организованно с согласия родителей. Не отказывайтесь прививать ребенка от гриппа, а если вам не нравится вакцина, которую используют в школе — сходите на процедуру самостоятельно в ту поликлинику, где есть выбор.

При каких симптомах лучше не идти в школу

Далеко не все родители спокойно относятся к тому, что ребенок пропускает школьные занятия, пусть даже из-за болезни. Но ведь здоровье малыша гораздо важнее хороших оценок, а перенесенная на ногах вирусная инфекция может вызывать осложнения. Оставьте ребенка дома, если замечаете у него явные признаки простуды¹:

- отсутствие аппетита;
- повышение температуры тела более 37 градусов Цельсия;
- затрудненное носовое дыхание;
- выделения из носа;
- красное горло, кашель;
- слабость, вялость, сонливость;
- плохое настроение, капризы.

Находясь дома, школьник быстрее выздоровеет и вернется к занятиям. Кроме того, больной малыш может заразить одноклассников, и тогда ОРВИ будет циркулировать среди детей гораздо дольше и риск заболевания повысится.

Внимательно следите за состоянием здоровья малыша: если ему станет хуже — сразу обращайтесь к врачу.

Сколько раз в год может болеть ребенок в рамках нормы

Ни один специалист не может однозначно сказать вам, когда дети перестают болеть в школе — потому что

полностью исключить вероятность ОРВИ невозможно. Однако любой врач объяснит, что периодически болеть простудой для школьников вполне нормально, и расскажет, сколько раз в год это допустимо.

В детском саду заболеваемость ОРВИ самая высокая — потому что иммунитет малыша еще очень слабый, и на него сразу приходится большая вирусная нагрузка. К моменту поступления в школу частота простуд у детей снижается, но в первом классе вновь возрастает, так как коллектив увеличивается, плюс организм ребенка адаптируется к новым условиям.

Для первоклассника допустимо болеть ОРВИ не более 8 раз за год, преимущественно осенью и зимой. В средних и старших классах дети болеют уже реже — 3–4 раза в год, или даже меньше¹. Обратите внимание, что указанная частота простуд актуальна для легкого, неосложненного течения болезни. Если ребенок всегда переносит ОРВИ долго, более 10 дней — это повод обратиться к врачу для более тщательного обследования.

Профилактика гриппа и ОРВИ у детей

Если вы не хотите, чтобы ребенок пошел в школу и постоянно болел, уделяйте больше внимания профилактике сезонных вирусных инфекций. От гриппа малыша поможет защитить ежегодная вакцинация, однако от других ОРВИ прививок нет.

Рекомендации по неспецифической профилактике простуды:

- сбалансированное полноценное питание;
- курсы поливитаминов, назначенных педиатром;

- регулярная физическая активность;
- тщательное соблюдение личной гигиены;
- промывание носа солевыми растворами после возвращения с учебы и прогулок;
- социальное дистанцирование, избегание людных мест и/или использование масок (детьми старшего возраста) в сезон эпидемий ОРВИ.