***Осторожно – солнце!!!***

Летом дети максимальное время должны проводить на воздухе. Солнце жизненно важно. **Воздействие на организм солнечными (ультрафиолетовыми) лучами — один из способов закаливания.**

Под влиянием солнца повышается тонус центральной нервной системы, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшаются барьерная функция кожи, обмен веществ и состав крови, укрепляются система кровообращения и иммунитет, увеличивается образование витамина D, играющего важную роль в поддержании в здоровом состоянии костей и зубов. Солнце также отвечает за загар нашей кожи, который является защитной реакцией на вредное излучение. Солнечные ванны в сочетании со световоздушными ваннами, а также водными процедурами оказывают прекрасное укрепляющее действие. Дети становятся устойчивее к различного рода заболеваниям.

Все же солнце имеет и теневые стороны. Слишком долгая инсоляция ослабляет иммунную систему и мобилизует свободные радикалы, которые разрушают кожную ткань и вызывают заболевания кожи и других органов. Особенно опасным солнце может быть для маленьких детей, потому что их кожа из-за своего строения более подвержена воздействию ультрафиолетовых лучей.

**Это важно знать**! *Время собственной защиты (то есть время, на протяжении которого кожа ребенка может сама себя защищать, без образования солнечных ожогов) составляет лишь 2-7 минут, а спустя 5-10 минут, в зависимости от возраста ребенка, появляется уже солнечный ожог*. Солнечный ожог у детей – это сразу же тяжелый ожог, на который у них может появиться даже такая реакция как температура. Кроме того, солнечные ожоги в детстве значительно увеличивают риск развития в дальнейшем кожных заболеваний!

Солнечная инсоляция в первые 18 лет жизни соответствует 80 % общей солнечной инсоляции, которую человек получает на протяжении своей жизни, так как дети больше времени проводят на улице и носят меньше одежды. Поэтому маленьких детей никогда не следует подвергать прямой солнечной радиации! Если у Вашего ребенка появляется сыпь, как реакция на солнечный свет, это не обязательно аллергия на солнце, часто это могут быть небольшие прыщики от жары. Когда ребенок потеет, образуются мелкие светлые пузырьки или красные точечки.