**Какую одежду лучше надеть ребенку?** Лучше всего надевать ребенку просторную, пропускающую воздух хлопчатобумажную одежду. Ни в коем случае не одевайте ребенка слишком тепло.

Прежде всего, от солнца нужно защищать голову, кожа которой очень чувствительная, одевая легкую хлопчатобумажную панаму, шляпу с широкими полями или кепку с длинными краями, защищающими шею. Верхнюю часть туловища следует прикрывать легкой рубашкой с длинными рукавами или футболкой, ноги – длинными брюками.

Между тем есть, но, к сожалению, не очень дешевая, детская одежда с ультрафиолетовой защитой, которая остается даже после стирки. Такая одежда должна иметь фактор защиты не менее 30.

Глаза тоже нужно защищать от солнца, прежде всего, если Вы находитесь близко к воде. У детей очень чувствительные глаза, так как их хрусталики еще не настолько развиты, чтобы фильтровать ультрафиолетовые излучения. Лучи без препятствий попадают на сетчатку и могут вызвать воспаление конъюнктивы и роговицы. Светлые глаза реагируют на ультрафиолет еще сильнее, чем темные. В продаже имеются солнцезащитные очки для детей возрастом от 9 месяцев. Выберите своему ребенку очки, которые оптимально фильтруют вредные лучи и не соскальзывают. Оправа должна быть настолько широкой, чтобы свет не проходил даже по краям. Цвет стекла влияет на защиту от лучей, темные стекла приятнее носить при ярком солнце.

Чтобы избежать перегрева, постарайтесь сделать так, чтобы Ваш ребенок не находился на улице в самые жаркие часы — с 12 до16 дня. В это время лучше избегать физической активности — обильный пот в жаркий день выводит из организма жизненно важные биологические жидкости и минеральные вещества. Если они не восполняются, возникает резкое ощущение слабости, могут появиться судороги.