**Zdrowie przedszkolaka**

Do prawidłowego rozwoju dziecka potrzebne są odpowiednie bodźce, które będą stymulować postępy w dojrzewaniu fizycznym, umysłowym, emocjonalnym, społecznym i intelektualnym. Pomiędzy 3. a 5. rokiem życia idealnym ich źródłem jest przedszkole. Wprowadza ono malucha w nieznany świat.

Dzięki uczestnictwu w zajęciach przedszkolnych dziecko zdobywa nowe umiejętności, które okażą się mu niezbędne, gdy rozpocznie edukację szkolną. Również dla układu immunologicznego malucha, przedszkole ma niebagatelne znaczenie.

Układ odpornościowy dziecka, które chodzi do przedszkola przechodzi prawdziwy chrzest bojowy. Przyzwyczajony do ograniczonej ilości chorobotwórczych drobnoustrojów, z którymi miał kontakt w domu, teraz musi odeprzeć zmasowany atak całkiem nowych, często zjadliwych wirusów i bakterii.

Przedszkolak zaczyna chorować. Infekcja goni infekcję, a katar wydaje się nigdy nie przechodzić. Przerażeni rodzice niejednokrotnie podejmują decyzję, by zabrać dziecko z przedszkola. Na ogół nie jest to dobre rozwiązanie. Dziecko, zgodnie z ludową mądrością, musi się wychorować.

Lepiej, gdy zwiększona ilość infekcji przypadnie na czas przedszkolny niż szkolny, gdy dłuższe nieobecności odbijają się negatywnie na nauce. Poprzez kontakt z drobnoustrojami kształtuje się odporność organizmu dziecka. Z każdą chorobą rozszerza się lista wirusów i bakterii, z którymi układ immunologiczny poradzi sobie znacznie szybciej przy następnej chorobie . Rodzice przekonują się o tym, gdy w drugim roku przedszkola liczba zachorowań dziecka wyraźnie się zmniejsza.

By wzmocnić układ immunologiczny rodzice mogą go wspierać odpowiednią, dobrze zbilansowaną dietą, bogatą w witaminy, oraz tzw. hartowaniem. Trzymanie dziecka w cieplarnianych i sterylnych warunkach sprawia, że staje się ono bardziej wrażliwe na wszelkie szkodliwe czynniki. Zdarzają się oczywiście sytuacje, gdy przedszkolne infekcje malucha są poważne, wymagają długiej antybiotykoterapii i związane są z innymi problemami zdrowotnymi. Wtedy o tym, jakie działania należy podjąć, rodzice zadecydują wraz z lekarzem.

Kontakt zdrowego dziecka w wieku przedszkolnym z pediatrą konieczny jest sporadycznie. W okresie pomiędzy 3. a 5. rokiem życia rodzice muszą przyprowadzić malucha do lekarza, gdy skończy 4 lata, na tzw. bilans czterolatka. W ciągu tych kilku lat nie ma również żadnych obowiązkowych szczepień, choć lista zalecanych szczepionek zawiera kilka pozycji.

Zespół „ Bezpiecznego przedszkola”