

## Tips Menjaga Anak di Masa Perubahan Musim



Cuaca yang sewaktu-waktu panas terik dan kemudian berubah menjadi hujan deras tentu akan mempengaruhi kesehatan si Kecil. Masa perubahan musim seperti sekarang ini memang membuat si Kecil rentan terhadap berbagai penyakit. Pasalnya, tubuh si Kecil yang harus beradaptasi terus-menerus setiap pergantian cuaca bisa-bisa malah menurun kemampuan beradaptasinya dan kemudian mempengaruhi daya tahan tubuh si Kecil pula. Karenanya, Ibu perlu semakin cermat untuk menjaga anak di masa-masa ini. Berikut adalah beberapa tips yang dapat Ibu lakukan untuk menjaga kesehatan anak di masa perubahan musim.

### **1. Pastikan anak mendapat asupan gizi seimbang**

Gizi seimbang penting untuk menjaga kesehatan anak karena dibutuhkan agar anak selalu sehat dan kuat. Pastikan si Kecil mendapat asupan gizi yang dibutuhkan tubuh untuk membangun daya tahan sehingga si Kecil selalu terlindung dari berbagai macam jenis penyakit, baik yang sumbernya bakteri maupun virus.

### **2. Pastikan anak tidur yang cukup**

Selain asupan gizi, tidur yang cukup juga penting untuk menjaga kesehatan anak. Bukan

hanya lama tidurnya yang harus cukup, tetapi si Kecil juga perlu tidur yang berkualitas. Anak usia 6-13 tahun perlu tidur selama 9-11 jam per hari. Dengan pola tidur yang baik, bukan hanya kesehatan tubuhnya, tetapi tumbuh kembang si Kecil juga dapat berjalan dengan optimal.

### **3. Tanamkan kebiasaan mencuci tangan**

Bu, yuk ajarkan si Kecil untuk rajin mencuci tangan dan melakukannya dengan cara yang tepat. Karena, banyak bakteri atau virus yang bisa sampai ke tubuh anak dengan perantara tangan. Biasakan si Kecil mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, setelah buang air besar dan buang air kecil, setelah bermain di dalam maupun luar ruang, setelah memegang hewan peliharaan dan lain sebagainya.

### **4. Pastikan anak tetap aktif**

Aktif dan rutin berolahraga akan meningkatkan stamina, kekuatan dan daya tahan tubuh anak. Dengan begitu, ia jadi tak mudah Lelah dan tak mudah sakit.

### **5. Bawa jas hujan, payung, topi ketika bepergian**

Untuk mengatasi cuaca yang tiba-tiba panas dan tiba-tiba hujan, bekali si Kecil dengan jas hujan atau payung dan juga topi yang dapat melindunginya dan menjaga anak saat hujan sekaligus dapat melindunginya dari sinar matahari yang terik.

### **6. Bantu menjaga kesehatan orang lain**

Hal ini bisa dilakukan dengan kebiasaan mencuci tangan, mengajarkan si Kecil cara menutup mulut yang tepat saat bersin maupun batuk dan menggunakan masker jika ia sedang sakit agar tidak menularkan orang lain.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tips-menjaga-anak-di-masa-perubahan-musim.html>