

ការធ្វើខ្លួនជាមួយរដូវក្ដៅអាចមានល្អ រួមមាន ក្នុងការ ថែទាំ កុមារ

កុមារជាមួយនឹងមានបញ្ហាសុខភាពទោះបីជាមានការផ្លាស់ប្តូរសីតុណ្ហភាពក្នុងតំបន់ក៏ដោយ។ អញ្ជឹងហើយការផ្លាស់ប្តូរសីតុណ្ហភាពខាងក្រៅ នៅរដូវក្ដៅក្ដៅនិងសើមគឺជាបញ្ហាដែលត្រូវការយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន សម្រាប់សុខភាពរបស់កុមារ។

아이들은 적은 양의 수분 변화에도 건강 문제가 발생하기 쉽습니다. 또한 외부 온도 변화에도 민감하지요. 덥고 습한 여름, 아이들 건강을 위해 세심한 관심이 필요합니다.

ការព្យាបាលជំងឺក្នុងរដូវក្ដៅ គួរមាន ការ ថែទាំ

ត្រូវប្រាកដថាជំងឺក្នុងរដូវក្ដៅគួរមានការថែទាំ ប្រសិនបើវាពិបាកក្នុងការដឹកទឹក គួរជួយពួកគេឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់តាមរយៈព្រំដែនដែលតាមរដូវក្ដៅជាធម្មតាដែលមានជាតិទឹកច្រើន។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នជាមួយអាកាសធាតុដែលមានជាតិកាបូនិ៍ខ្ពស់ រដូវក្ដៅ និងតែបែតង ព្រោះវាមានផលប៉ះពាល់ដល់ការបញ្ចុះទឹកនាម។

평소보다 물을 많이 마실 수 있도록 합니다. 물을 마시기 어려울 경우, 수분 함량이 높은 수박 등 제철과일을 통해 충분히 섭취할 수 있도록 도와주세요. 단, 콜라, 녹차 등 카페인 들어있는 음료는 이뇨작용이 있으므로 주의해야 합니다.

ត្រូវរក្សាសីតុណ្ហភាពក្នុងផ្ទះ និងខាងក្រៅប្រហែល 5 អង្សា ខាងលើ ខាងក្រៅ គួរមាន ការ ថែទាំ

ប្រសិនបើអ្នកបើកម៉ាស៊ីនត្រជាក់រយៈពេលយូរ ភាពខុសគ្នានៃសីតុណ្ហភាពរវាងខាងក្នុង និងខាងក្រៅកើនឡើង ហើយខ្យល់ក៏ស្ងួត ដូច្នេះវាងាយនឹងកើតជំងឺម៉ាស៊ីនត្រជាក់។ សូមរក្សាសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់ឱ្យល្អ ហើយបើកម៉ាស៊ីនសំណើមដើម្បីរក្សាសំណើមក្នុង រង្វង់ 40-50% ។

에어컨을 장시간 틀면 실내외 온도차가 커지고 공기가 건조해져 냉방병에 걸리기 십상이지요. 실내 온도를 적당히 유지하며, 가습기를 틀어 습도를 40~50% 정도로 유지해주세요.

ប្រយ័ត្នចំពោះការពុលអាហារ គួរមាន ការ ថែទាំ

នៅរដូវក្ដៅ មានហានិភ័យខ្ពស់នៃការពុលអាហារដែលបណ្តាលមកពីមេរោគផ្សេងៗ។ ទុកអាហារក្នុងទូរទឹកកក,

ប្រយ័ត្នកុំឱ្យកុមារញ៉ាំអាហារដែលមានសីតុណ្ហភាពទុកនៅក្រៅ

여름에는 여러 가지 균에 의한 식중독 위험이 많습니다. 음식은 꼭 냉장 보관하여 주시고, 실온에 있는 음식을 아이들이 함부로 먹지 않도록 주의해주세요.

ការពារការចេញច្រមុះ គួរមាន ការ ថែទាំ

កុមារដែលមានសកម្មភាពច្រើននឹងមានច្រមុះច្រើន។ បើអ្នកមិនលាងសម្អាតវាឱ្យបានល្អ វានឹងធ្វើឱ្យការចេញច្រមុះច្រើន ។ កំដៅ គឺជាជំងឺរលាកស្បែកបណ្តោះអាសន្នដែលបណ្តាលមកពីការស្ទុះរន្ធគ្រើន។ ដូច្នេះត្រូវតែបញ្ជាក់ ដើម្បីបើករន្ធគ្រើនដែលបិទ ជិត ហើយបន្ទាប់ពីដូច្នេះ ចូរស្លៀកសម្លៀកបំពាក់កប្បាសដែលជ្រាបច្រើន និងខ្យល់ចេញច្រមុះ។

활동량이 많은 아이들은 땀을 많이 흘리게 됩니다. 잘 씻지 않을 경우 땀띠가 발생하게 되지요. 땀띠는 땀구멍이 막혀 발생하는 일시적인 피부염입니다. 자주 샤워하여 닫힌 땀구멍을 열어주고, 목욕 후에는 땀 흡수와 통풍이 잘 되는 면제품의 옷을 입혀주세요.

<ប្រភព: (សា)បង្គោលស្ពឺ, កុមាររួមកុមារ><ច្បាប់: (សា)អាស៊ីអាគ្នេយ៍, កីឡា>

<ការបកប្រែ: មជ្ឈមណ្ឌលគ្រួសារអភិវឌ្ឍន៍> <បកប្រែ: មជ្ឈមណ្ឌលគ្រួសារអភិវឌ្ឍន៍>

