

开学后需要上堂健康课

金秋9月,各大中小学、幼儿园都相继开学,随着新学期的到来,丰富多彩的校园生活又要开始了。作为集体生活的人群,同学们在学校接触密切,常常容易发生聚集性传染病疫情。小编提醒家长和同学们,开学后要上好健康课。



致家长

开学后,学生面对作息的调整,松弛状态的改变,学习任务的增加,容易出现抵触情绪,家长要帮助孩子合理安排起居,创造有利于学习的安静、清洁环境。

1、准备合适的桌椅

准备好有利于保护视力的照明和书桌、椅,督促与孩子一起注意保持良好的学习生活规律。

2、创造宽松的学习氛围

给孩子创造宽松的学习气氛,帮助孩子进行调整,逐步进入开学后的学习状态。

致同学们

1、调整作息时间,保障每日睡眠时间

小学生每日睡眠不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。

2、保证睡眠环境舒适

保证卧室安静、无光照、温湿度适宜,保障每日睡眠质量。

3、保持正确读写姿势,爱护眼睛

保持正确读写姿势,即“三个一”:胸离桌子一拳远,眼离书本一尺远,手离笔尖一寸远。认真规范做眼保健操。

4、保证学习环境舒适

选择符合自己身高的课桌椅(或书桌椅),在照度适宜、稳定、安静的场所阅读书籍,避免在颠簸摇晃的环境中阅读。

5、减少电子产品使用时间

非学习目的的电子产品使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时,使用电子产品学习30至40分钟后,应休息远眺放松10分钟,年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。

6、及时科学矫正近视

如出现需要坐到教室前排才能看清黑板、看电视时凑近屏幕、头痛或眼睛疲劳、经常揉眼睛等迹象时,及时告知家长并到正规眼科医疗机构进行检查,遵从医嘱进行科学的干预和近视矫正,尽量在眼科医疗机构验光,避免不正确的矫治方法导致近视程度加重。

7、合理膳食

尽快按照上学作息,调整进餐时间,三餐定时定量。保障合理饮食结构,食物多样,不偏食挑食,谷类为主,保证充足优质

蛋白质的摄入,为学习生活提供足够能量。

8、多吃蔬果

多吃蔬菜水果,尽量清淡饮食,足量饮水,远离含糖饮料,避免因作息改变引起的不适应。

9、积极参加运动

特别是户外体育锻炼,减少久坐和视屏时间,强健体魄,提高身体素质保障生长发育。

10、注意个人卫生

勤洗手、勤换衣。

11、勤刷牙,避烟酒

早晚刷牙、远离烟酒,远离有毒有害物质。

12、注意饮食卫生

生吃瓜果蔬菜要洗净。

13、在外就餐需注意

在外就餐要选择具有有效《食品经营许可证》(或《餐饮服务许可证》)的餐馆就餐。

14、按时接种疫苗

不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时要遮掩口鼻。当出现发热、咳嗽、肚子痛、腹泻、呕吐、出皮疹等不舒服症状时,应尽快告诉家长和老师,及时到医院就诊。按时接种疫苗,发现漏种要及时补种。

15、注意校园安全

出入校门有序而行,注意周边及地面环境,不拥挤、不推搡。下课依次走出教室,不拥挤、不推搡。上下楼梯靠右慢行,防止拥挤冲撞,不在楼梯处玩耍。

16、注意运动安全

身体不适在运动前告诉老师,避免

带病运动。运动前穿合体的运动服、运动鞋,不配戴尖锐饰物,做好热身。运动器械必须在老师指导下使用,按照运动动作规范进行练习和锻炼,不做危险动作,不在器械周围嬉戏打闹。

17、注意文具用具的使用安全

使用手工工具时一定要按照老师要求正确使用。要使用钝口圆头的安全剪刀;铅笔不削双头;不拿尖锐文具(圆规、铅笔、剪刀等)玩耍。

18、自觉抵制烟草

拒吸电子烟,树立“不吸烟 我健康 我时尚”的健康理念。

致学校和托幼机构

保证学校供水与卫生

1、保证供水安全 开学前应对饮水设备进行维护、清洗、消毒,确保学校供水安全。

2、保持校园卫生 对教室、图书馆、食堂、宿舍、厕所等学生学习生活场所进行彻底打扫,并严格落实消毒、通风制度,确保教学环境清洁卫生。

建设视觉友好环境

根据学生座位视角、教室采光照明状况和学生视力变化情况,每月调整学生座位,每学期对学生课桌椅高度进行个性化调整,使其适应学生生长发育变化。

改善视觉环境

检查全校的教室照明设备,擦拭灯具,及时更换损坏的灯管,制定、落实教室、宿舍、图书馆(阅览室)等采光和照明要求,使用利于视力健康的照明设备。

坚持每天两次眼保健操

中小学校要严格组织全体学生每天上下午各做1次眼保健操,认真执行眼保健操流程,做眼保健操之前提醒学生注意保持手部清洁卫生。

关注学生营养健康

加强对学校食堂的管理,确保师生饮食卫生安全,为学生提供科学合理营养膳食,鼓励学校创建健康食堂,全面提高学校食堂管理水平。

加强学校传染病管理

1、加强检查 严格落实晨午检制度,每日进行缺勤登记。建议有能力的学校使用全市统一的信息化系统报送晨午检信息。

2、询问健康状况 班主任在开学初应仔细询问学生健康状况,一旦发现学生出现发热、咳嗽、咽痛、腮腺肿痛、腹泻、呕吐、黄疸、皮疹、结膜红肿等症状时,应立即送至学校卫生室或保健室做进一步排查,怀疑患传染病时应立即隔离,通知家长带学生到医院进行诊治,并跟踪了解学生病情和诊治情况。

3、上报疫情 同一宿舍或者同一班级,1天内有3例或者连续3天内有5例以上患病,并有相似症状或者共同用餐、饮水史,学校传染病疫情报告人应立即上报地段保健科和区中小学卫生保健所(站)。

4、患病学生在家休养 患病学生应进行居家隔离、治疗,待痊愈后方可复课,对因患传染病缺课的学生,复课时应查验学校属地医疗卫生机构预防保健部门出具的复课证明。

远离烟草

积极宣传包括传统卷烟、电子烟在内的烟草危害,引导学生远离烟草,拒吸第一支烟,营造青少年健康成长的无烟环境。

据《北京晚报》

