

帮孩子告别假期坏习惯

补上“健康作业”迎接新学期

新学期开启,连日来上海市儿童医院眼科、儿保科、发育行为科接诊了一些因暑期生活习惯不当而出现健康问题的孩子。近日,记者走访多位专家,为广大学生和家长梳理出需要关注的健康提示。



河南商丘小学生在老师的带领下学习“开学第一课”。

天津小学生在“开学第一课”上和机器人互动。 新华社发

视力:关注孩子远视储备

暑假是孩子视力下降的高发时段。没有了学校的课间操和户外活动,取而代之的是长时间阅读写字、频繁使用电子产品。据上海市儿童医院的临床数据统计,暑期过后,部分学生会出现近视度数上涨的情况。很多家长只盯着“裸眼视力”这个数字,但上海市儿童医院眼科副主任医师李雯提醒,更关键的指标其实是远视储备。这就像是孩子的“视力存款”,是抵御近视的屏障。李雯介绍,正常6岁的孩子应有175到245度的远视储备,随着年龄增长慢慢消耗。但如果暑假用眼过度,这笔“存款”就会提前透支,一旦耗尽,孩子就进入了不可逆的真性近视。

远视储备不足在前期几乎没有症状,孩子不觉得看不清,家长也发现不了。因此专家建议,开学前给孩子完成一次全面的眼部检查。

开学之后,用眼压力会相对增加。李雯提示,每天保证2小时以上的户外活动是目前公认延缓眼轴增长最有效的方式。用眼时记住“20—20—20”法则,即每近距离用眼20分钟,抬头看20英尺(约6米)以外的远处至少20秒。读写姿势也要盯牢,“一拳一尺一寸”:胸口离桌沿一拳,眼睛离书本一尺,握笔的手指离笔尖一寸。如果检查发现远视储备已经不足或已经近视,就要在医生指导下科学干预。

体能:锻炼讲究循序渐进

不仅是视力,部分孩子的体能也在暑假里悄悄走了下坡路。上海市儿童医院儿保科近期接到不少家长咨询,反映孩子假期里空调房久坐、熬夜打游戏、零食不离手,两个月下来整个人“懒”掉了。

对此,上海市儿童医院儿童青少年保健科副主任赵艳君建议在开学头两周,别急着让孩子猛跑猛跳。假

期后身体需要一个适应期,一上来就高强度训练,反而容易拉伤肌肉。她提出“慢启动”策略:开学前两周,每天快走或慢跑10到15分钟,配合深蹲、平板支撑这些基础动作,到了第三四周再慢慢加量。

关于体态纠正,赵艳君给出了几个日常就能坚持的小方法——平时多做扩胸和颈部拉伸,都能有效改善驼背和头前伸。如果孩子的体态问题比较明显,家长可以带孩子到医院做专业评估。

作息:生物钟往前拨15分钟

假期后孩子的注意力很难集中,很多家长为此犯愁:暑假里手机、平板电脑换着刷,开学后还能不能坐得住?有的家长给孩子提前安排大量学习任务,希望通过“坐得久一点”来训练专注力。对此,上海市儿童医院儿童保健医学部发育行为科副主任张媛媛提醒,这个方法并不正确,“儿童的专注力,是在规律生活、适量运动中慢慢发展起来的”。

首先,充足而规律的睡眠,是孩子保持注意力的前提。张媛媛建议,开学前一到两周,每天把睡觉和起床时间往前挪15到30分钟,让生物钟慢慢滑回上学模式。白天要多安排户外活动,精力释放掉了,到了需要安静的时候才能坐得住。

其次,调整生物钟也有技巧。早晨起床后拉开窗帘,让自然光照一照眼睛和皮肤,帮助身体快速适应白天;睡前一小时,不接触手机、平板、电视,因为电子屏幕的蓝光会抑制褪黑素分泌,影响睡意;晚餐距离睡觉至少留出3小时,睡前别碰含咖啡因的食物。“大多数孩子的开学不适一到两周内会自行缓解,但如果孩子出现持续一周以上的严重失眠、食欲明显减退、情绪持续低落或拒绝与人交流,需要及时带孩子到儿童青少年保健科或精神心理科就诊。”张媛媛说。

据新华社电

国家疾控局提醒:重点防范三类传染病

夏末初秋的换季时节,是多种传染病的高发季节,8月27日,国家疾控局发布秋季开学传染病防控指南。秋季开学,重点关注这三类传染病:

一是呼吸道传染病,主要通过飞沫传播,最容易在教室、宿舍传播,包括新冠、流感、肺结核、水痘、百日咳、麻疹、风疹、腮腺炎等。

二是肠道传染病,传播以“粪—口”途径为主,手卫生是关键,包括手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的病毒性腹泻等。

三是虫媒传染病,经虫媒叮咬传播,环境治理与个人防护是关键,包括登革热、基孔肯雅热和发热伴血小板减少综合征等。

家校携手,是筑牢健康防线的第一步。国家疾控局提醒——

要养成好习惯,把好卫生关。饭前便后、外出归家、咳嗽擤鼻之后,都应用肥皂或洗手液彻底清洗双手;打喷嚏或咳嗽时,要用纸巾或手肘挡住口鼻,避免飞沫传播给身边的人。

与此同时,居家要整洁,通风防蚊是关键——每天至少开窗通风2次,每次30分钟以上,保持室内空气流通;清理阳台、厨卫及周边积水,彻底清除蚊虫孳生地;不喝生水、不吃生食,剩饭菜彻底加热后再食用。

此外,还要规律作息,保证充足睡眠,均衡营养,适量运动,提升自身免疫力;及时、全程接种流感、水痘、麻疹等疫苗,这是最经济有效的预防

手段。一旦出现发热、咳嗽、皮疹、腹泻等症状,严禁带病上学,立即居家休息并就医,主动告知医生旅居史与接触史。

学校传染病防控指南指出,学校要建立健全传染病防控工作机制,明确校长是第一责任人,传染病防控工作小组成员应包括学校各相关部门的负责人,职责明确,并随学校人事变动及时调整。要有应急预案,定期组织开展应急演练,还要有日常管理制度。

在此基础上,预防工作须关口前移:

开学前全面开展校园环境清扫,消除卫生死角;加强教室、宿舍、厕所等重点场所通风换气与环境消毒,保持校园整洁卫生;储备足量洗手液、消毒剂、体温枪等防疫物资,确保设施完好、消毒物品均在有效使用期限内。

新生入学时,认真查验预防接种证,对漏种、未种的学生及时督促补种;落实每日晨检与因病缺课登记、追踪制度,做到早发现、早报告、早隔离、早治疗。

各类饮用水设施设备应定期进行清洗、维护、消毒及水质检测,确保师生饮水安全。

此外,还要通过主题班会、宣传栏、微信公众号等渠道,普及传染病防控知识,营造人人是自己健康第一责任人的氛围。

据《人民日报》报道

声明公告 13164692093

遗失声明 武汉信达康信信息科技有限公司(代码:91420100MAC5JA653A)遗失公章、法人章、财务专用章、合同章,声明作废。

遗失声明 武汉知行正观酒店管理有限公司(统一社会信用代码:91420106MA4K2RT36W)遗失公章一枚,声明作废。

声明 武汉市江岸区飞机场网络科技有限责任公司(统一社会信用代码:91420107MAD18)遗失营业执照正、副本,声明作废。

遗失声明 武汉融美文化传媒有限公

遗失声明 武汉恒创美雅印务有限公司(统一社会信用代码:91420112MA4KXGR8X8)遗失财务章一枚,声明作废。

遗失声明 武汉丽玥酒店管理有限公司(统一社会信用代码:91420107MADN8TYA22)遗失公章一枚,声明作废。

声明 武汉中湘和机械有限公司租赁分公司旧法人章作废销毁,特此声明。

澳门路228号招租

武汉市江岸区解放公园路53号市委机关生活服务中心1-2层房地产房屋出租面积:843.95m²,年租金不低于:59.7517万元/年

联系人:魏小玉、黄学睿、黄玉婷、刘晓露 联系电话:13476295157

遗失声明 湖北省长投城镇化投资有限公司(统一社会信用代码:91420115MA4K4WLFY8B)公司91420115MAE48U7C49遗失财务专用章、法人章,声明作废。