

# 迎开学,这份健康“锦囊”请收好

新学期来了,如何让孩子从“假期模式”切换到“开学模式”?如何帮助孩子们以更好的状态迎接新学期?多位专家近日给出建议。

## 防范3类疾病、做好5项防护

随着托幼机构和中小学迎来开学季,学生聚集增多,传染病传播风险也随之上升。

山东省疾控中心主任医师张丽提醒,开学季学生需重点防范3类传染病:一是呼吸道传染病,如流感、麻疹、风疹、流行性腮腺炎、水痘、百日咳、肺结核和新冠病毒等;二是肠道传染病,主要包括手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的感染性腹泻;三是南方地区儿童还应特别注意蚊媒传播疾病,例如登革热、基孔肯雅热和流行性乙型脑炎等。

如何有效预防上述传染病?

张丽提出5点防护建议:

一是勤洗手。家长要培养孩子饭前、便后、外出回家后用肥皂或洗手液洗手的好习惯,家长也要规范自己的行为,外出后、接触孩子前也要注意洗手。另外,打喷嚏或咳嗽时应使用纸巾遮掩,并及时洗手,避免用手触摸眼、口、鼻。

二是注意居家卫生。居室要经常通风,每天通风两次,每次不少于30分钟;定期对儿童玩具、常用物品进行清洁和消毒,减少病毒和细菌的存活;注意防蚊灭蚊,避免蚊虫滋生;不喝生水,不吃生食,剩菜剩饭需要加热后再食用。

三是保持良好的生活习惯。

保证充足睡眠、均衡饮食和适量运动。家长应提前帮助孩子调整作息,以便孩子适应开学后的学习和生活节奏。

四是全程、及时接种疫苗。疫苗是预防传染病的有效手段,流感、麻疹、风疹、百日咳、水痘、手足口病等均可通过接种疫苗降低感染风险。

五是要加强对孩子健康的监测。如果孩子出现发热、咳嗽、腹泻、乏力等症状,应居家观察休息,必要时及时就医,避免带病上课。住宿生还应注意不与他人共用个人生活用品,降低交叉感染可能。



近日,江西省赣州市公安局交通管理支队章贡大队民警在辖区学校检查校车车况,排除安全隐患。胡江涛摄(人民视觉)

## 开展体育运动,注意“光、视、形”

近年来,我国青少年在生长发育过程中面临多项健康挑战,近视、肥胖、脊柱侧弯及心理问题日益凸显。

“健康有两个要素,一个是身体健康,一个是心理健康。”国家体育总局运动医学研究所主任医师厉彦虎表示,现在很多青少年有一颗“玻璃心”,就是承受挫折能力比较差,这些需要体育运动来干预。

“体育是最好的锤炼教育、磨炼教育、挫折教育、伤痛教育、成长教育、尊重规则教育。”厉彦虎认为,通过参与体育锻炼、体育比赛,青少年不仅能够强健体魄、享受乐趣,更能在运动中学会坚持、尊重规则、面对成败,从而构建积极健康的心理状态。

厉彦虎表示,青少年进行体育

运动应遵循以下原则:

一是全面性原则,鼓励孩子参与多样化的体育项目,包括个人运动、集体运动和娱乐性运动。青少年要避免过早专攻单项体育运动。过早进行专项化训练容易导致“网球肘”“足球踝”等职业性损伤。

二是循序渐进原则,运动强度的提升应逐步进行,这对孩子的骨骼发育、神经发育和内分泌功能都有积极影响。同时应注意室内外结合,长期在室内不见阳光,对孩子的生长发育不利,要保证充足的户外活动时间。

三是局部和整体相结合的原则,避免过多地做局部运动,运动太局限对全身平衡不利。

此外,集体活动非常重要。参与集体活动有助于培养孩子的集

体荣誉感、合作精神和社交能力,对其心理健康发展至关重要。

“孩子运动中要注意三个要素,就是‘光、视、形’这三个要素。”厉彦虎介绍——

“光”指每日保证孩子2小时户外活动。阳光照射有助于维生素D合成,对骨骼、肌肉、神经发育等至关重要。

“视”指科学用眼和视力保护。建议课间延长、课时缩短;坚持“20—20—20”原则,即用眼20分钟后远眺20秒;写作业姿势保持“三个一”,即胸离桌一拳、眼离书一尺、手离笔尖一寸。

“形”指保持良好身体形态。应避免歪坐、瘫坐等不良姿势,预防脊柱侧弯、颈椎问题及由此引发的健康风险。



开学在即,江苏省南京市建邺区金地名京幼儿园老师对健身器材进行清洁。方东旭摄(人民视觉)

## 识别抑郁情绪,3招平稳过渡

近期,有家长发现,一些孩子出现情绪低落、兴趣减退、易怒、食欲下降和失眠等表现。还有一些孩子因假期生活习惯被打乱,出现了体重增加、近视加重等情况。

“这些症状很可能是由‘开学前心理不适应’引发的抑郁情绪。”首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华提醒,家长要及时关注、科学应对。

抑郁情绪不同于抑郁症。崔永华介绍,两者持续时间不同,抑郁情绪持续时间是2周以内;抑郁症持续时间是2周以上。两者严重程度不同,抑郁情绪程度相对较轻,一般不会对孩子的生活、学习和社会功能造成严重的影响;抑郁症相对较重,会对个体的日常生活、学习和社交产生明显的干扰和损害。两者性质也不同,抑郁情绪

没有达到疾病的诊断标准;抑郁症达到了疾病的诊断标准。

如何判断孩子是否出现心理问题?

崔永华表示,可通过两步初步判断:一是观察孩子的言语、情绪和行为是否出现持续一周以上的负性变化;二是通过纵向和横向比较,看是否与以往表现或同龄人存在明显差异。如果这些变化已明显影响孩子的学习、生活和社交功能,就可以初步判断孩子可能出现了心理问题,应寻求专业帮助。

如果孩子出现了抑郁情绪,家长该如何帮助他们进行调节?

崔永华给出了3项建议——

一是教孩子学会接纳和表达情绪。家长应首先保持自身情绪稳定,可以通过情绪卡片、绘画、角色扮演或者写心情日记等方式,教

孩子学会识别和接纳自己的情绪、学会表达情绪。

二是做好开学前的准备。建议至少提前一周按照学校作息规律来调整生物钟;每天保证40分钟左右的户外活动,帮助孩子尽快恢复状态;每天完成一个小的学习目标,有助于找回学习状态。

三是要教孩子学会管理学习压力。具体方法包括:与孩子共同制定学习计划,按任务重要性排序;将大目标拆分为可完成的小目标,逐步推进以提升信心;采用“番茄时钟法”,学习25分钟、休息5分钟,实现劳逸结合。

崔永华强调,若孩子相关症状持续时间长、程度严重,已符合抑郁症表现,家长应及时带孩子前往专业医疗机构进行评估和干预。

据《人民日报》



近日,小朋友在河北省遵化市文化路街道的文具商店选购学习用品,迎接新学期。刘满仓摄(新华社发)



文明健康 绿色环保

# 节约用餐 杜绝“剩宴”

