迎开学　这份健康“锦囊”请收好

暑假即将结束，新学期马上到来。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时间，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。

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。

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，一般不会对个体的生活、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。　（人民网）