



9月1日上午,南江思源实验学校六年级一班的四名学生在深情朗诵诗歌。受访者供图

新华社北京9月1日电 (记者赵旭 余佩璇 吴晓颖 李紫薇 周思宇) 蝉鸣渐歇,秋意初浓。九月伊始,全国多地中小学迎来开学季。孩子们迎着晨光,踏上新学期的旅程,重归校园。

9月1日,山西省太原市杏花岭区新建路小学校,一年级新生背着书包,带着好奇跨入校门。“校园探秘”“亲子互动”“智慧寻宝”……在老师带领下,学生们以做游戏的方式开启了崭新的校园生活。

“这是我们为一年级新生特别设计的入学适应课程,希望通过轻松有趣的活动,让孩子们迅速熟悉校园,融入学习生

活。”学校执行校长陈晓艳说。

在重庆两江新区星湖学校,一年级学生收到了仪式感满满的礼物——“伙伴卡”。这些绘有传统纹样的方形卡片上,印着“宜”“谦”“承”“允”等寓意美好的汉字。学生依次抽取卡片,并与拿到相同字的伙伴留下小学生涯的第一张合影。

新学期的顺利开启,离不开家校社的协同努力。

为应对开学交通压力,重庆市公安交管部门提前分析中心城区校园周边的交通状况,通过优化信号灯配时、区分高峰平峰通行策略,全力保障开学期间道路畅

成长再出发 全国中小学生迎来新学期

通,确保师生出行安全。

在北京市,汛期受灾地区学校的情况牵动着人们的心。

七月下旬,北京遭遇极端强降雨,平谷区镇罗营镇受灾。

“灾情发生后,平谷全力推进校园清淤消杀和设施修复。”镇罗营中心小学校长于利新介绍,一方面学校全面修整场地、清洁校园,做好新学期入学准备;另一方面为学生开通心理支持热线,给有需要的学生及家庭提供专业疏导。

新学期,新气象,不少学校推陈出新,带给学生全新体验。

山西长子县东方红学校将上午第三节课和下午第二节课由40分钟调整为35分钟,把更多时间还给“阳光体育”和大课间。

“这两个时段学生容易疲劳,调整之后让孩子们更尽兴地活动,真正实现‘身上有汗、眼里有光’。”东方红学校教师杜月婵说。

北京市中小学自今年秋季学期起,全面开设人工智能通识课程,每学年不少于8课时。

以北京市广渠门中学为例,学校将8

个课时系统设计为场景体验、项目实践和创意分享三大模块,全部纳入课表,与信息、科学、综合实践等课程协同实施。“校内骨干教师与北航、中科院等专家共同授课,内容覆盖具身智能、低空技术、无人驾驶、脑机接口等前沿领域,构建起‘全天候’人工智能教育生态。”北京市广渠门中学教育集团党委书记、总校长蔡雷说。

平谷区为学校配备AI智能终端,依托人工智能技术定制个性化学习手册,有效支撑学生自主学习和教师精准教学。区教委负责人表示,新学期里,虚实融合的创新学习环境与智能教学模式,将为减轻学生负担、提升教学效率提供全新动力。

拥抱新技术的同时,传统文化也在新学期的校园里持续扎根。

“今年秋季学期,学校将继续深入挖掘中华优秀传统文化的育人价值,编写《三字经》《弟子规》等校本教材,并融合传统节日与地方习俗等,开发系列拓展课程。”四川巴中南江思源实验学校校长杜超说,期待越来越多的优秀传统文化在校园中“活”起来,在学生成长中“火”起来。

新手爸妈必知的新生儿护理常识

晋中市妇幼保健院儿童保健部副主任护师 高利

作者简介

高利,山西省护理协会新生儿专科护士,山西省护理协会第十届理事会静脉输液治疗专业委员会委员。

迎来新生命,是喜悦与紧张的交织,但同时也伴随着许多挑战。如何科学护理新生儿成为新手爸妈的头等大事。从喂养到睡眠,从皮肤护理到疾病预防,每一个细节都关乎着宝宝的健康成长。接下来,让我们一起解锁新生儿护理的科学密码吧!

一、喂养:母乳优先,科学喂养

母乳喂养是新生儿的最佳选择,母乳富含营养物质和免疫因子,有助于增强宝宝的免疫力。喂奶时,确保宝宝含住大部分乳晕,避免吸入过多空气。按需哺乳,一般每2至3小时一次,哺乳间隔最长不超过4小时,喂奶后将宝宝竖抱,轻拍背部帮助打嗝排气,减少吐奶现象。

若无法母乳喂养,应选择符合国家标准的婴儿配方奶。严格按照比例冲调,水温40℃至50℃,先加水后加奶粉,轻轻摇匀,避免产生过多气泡。喂奶前,滴几滴奶液在手腕内侧测试温度,不烫为宜。喂奶过程中,保持奶瓶倾斜,让奶嘴充满奶液,防止宝宝吸入空气。

二、睡眠:营造环境,培养习惯

新生儿每天需睡眠16至20小时,单

次睡眠2至4小时,无需强行干预。为其创造安静、舒适的睡眠环境至关重要。大约6周以后,才开始出现比较规律的固定睡眠模式。保持室内温度24至26℃,湿度50%至60%,不要给宝宝穿太多和盖得太厚。选择合适的婴儿床和床垫,床上避免放置过多杂物,防止窒息风险。宝宝睡觉时采取仰卧位或侧卧位,不要使用过软的枕头和卧具。

因新生儿睡眠昼夜节律尚未形成,家长可逐渐培养其规律作息。白天适当让宝宝活动,拉开窗帘,增加室内光线;晚上保持安静,减少刺激,夜间睡眠时灯光不能太过强烈,尽量营造一个柔和而安静的环境。宝宝哭闹时,先检查是否有生理需求,如饥饿、尿布湿等,及时满足后轻拍安抚,帮助其再次入睡。

三、皮肤护理:清洁保湿,预防问题

新生儿皮肤娇嫩,需细心呵护。新生儿洗澡时,水温38至40℃,动作轻柔,使用温和无刺激的婴儿沐浴露。洗澡后,用柔软毛巾轻轻拍干水分,尤其是颈部、腋窝、腹股沟等皮肤褶皱处,可涂抹适量婴儿专用润肤霜。

臀部护理:大小便后及时更换尿布或纸尿裤,用温水清洗臀部,从前向后冲洗,避免粪便污染尿道。用柔软毛巾或棉柔巾轻轻蘸干水分,待皮肤干燥后涂抹护臀膏,预防尿布疹。

五官护理:用柔软湿布轻轻擦拭眼睛、鼻腔、口腔,避免用力挖耳、抠鼻。宝宝牙龈或上颚出现的黄白色小点(俗称“马牙”),以及颊粘膜脂肪垫增厚形成的

“螳螂嘴”,均为正常生理现象,切勿挑破!

四、脐带护理:保持干燥,预防感染

脐带经无菌操作结扎后,渐行干燥。一般在7至14天内脱落,脱落时间随断脐的方法而不同。脐带未脱落前应注意脐部的清洁和消毒。脐部必须保持清洁干燥,避免发生脐炎。

在护理新生儿的脐带时一定要注意一些具体的细节:第一,在护理脐带部位时一定要洗手,避免手上的细菌感染宝宝脐部。第二,每天用75%酒精消毒脐带及周围皮肤早晚各一次,直至脐带脱落且脐部完全愈合。由内向外环形擦拭,至脐带边缘1至2厘米,动作轻柔,避免牵拉脐带。消毒后,让脐带自然晾干。第三,脐带及其周围皮肤要保持干燥清洁,避免尿液或粪便污染脐部创面。在脐带脱落前,不要让脐带沾水。如果在新生儿阶段给宝宝游泳,一定要带上防水贴。

如果脐部出现红肿、渗液、异味等异常情况需及时就医。脐带脱落后,仍需继续观察脐部1至2天,确保完全愈合。

五、疾病预防:关注症状,及时就医

新生儿免疫系统尚未完善,抵抗力较弱,家长要密切关注宝宝身体状况。

体温:新生儿正常体温为36.5至37.5℃之间,若体温超过37.5℃或低于

36℃都可能是疾病信号。测量体温时,可使用体温计测量腋下温度,测量时间5至10分钟。

呼吸:新生儿呼吸频率较快,安静时每分钟40至60次左右,若呼吸急促(>60次/分)、费力,伴有鼻翼扇动、口周发绀、拒食、嗜睡、哭声微弱等症状时,应立即就医。

黄疸:生理性黄疸一般在新生儿出生后2至3天出现,7至10天逐渐消退。若黄疸持续不退或加重,需及时就医。

吐奶:少量溢奶正常,喂奶后竖抱拍嗝10-15分钟可缓解。若频繁呕吐或呈喷射状伴随哭闹需及时就医。

便秘/腹泻:母乳宝宝大便通常呈金黄色、糊状;配方奶宝宝大便颜色较深且较为成型。若宝宝出现血便、水样便或长时间不排便等情况,应及时就医。

皮疹:热疹、湿疹较常见,保持皮肤清洁干燥,避免使用刺激性强的护肤品,严重时及时就医。

新生儿护理是一场充满爱与责任的旅程,每一个细节都不容忽视。新手爸妈们在实践中不断学习、积累经验,用科学的方法和满满的爱,为宝宝的健康成长保驾护航。相信在你们的精心呵护下,小宝贝们一定能茁壮成长,开启美好的人生篇章。



名医话健康

主办单位:晋中市卫生健康委员会

第276期