

# 开学季！开启学习新旅程

全国多地中小学迎来开学季。形式多样的迎新活动迎面而来：从发放崭新的课本、开展主题鲜明的“开学第一课”，到组织学生与人形机器人互动奔跑、绘制承载希望的新学期黑板报……丰富有趣的内容，让学生在欢乐与期待中，满怀憧憬地开启了崭新的学习旅程。



3月1日，新疆乌鲁木齐市第二小学，学生们开心地展示着领到的新书。孙振嵩 摄



3月2日，在湖北襄阳保康县实验小学，教师正在整理学生课桌上的新教材，认真做好开学前的各项准备工作。杨韬 摄



3月2日，广西南宁天桃实验学校青运校区开展“开学第一课跑”活动，学生们在互动体验中激发了对科学的探索兴趣。叶子榕 摄



3月2日，甘肃平凉市公安局崆峒分局交警大队执勤交警在学校门前的斑马线上引导学生安全通过马路。郑兵 摄

## 这些健康风险需重点防范

寒假落幕，新学期启航，校园再次迎来学生们返校。回归集体生活、规律作息，是学生成长的重要环节，但人群聚集、作息调整、环境变化等因素，也会让多种健康风险随之上升。为保障学生身心健康、平稳适应校园生活，特为大家准备了开学健康科普指南，明确核心健康风险及科学预防措施，为学生校园生活筑牢安全屏障。

### 开学季高发健康风险，需重点警惕

- 呼吸道传染病高发风险
- 胃肠道感染风险
- 作息紊乱引发的身心不适
- 用眼过度与视力下降风险
- 运动损伤与意外伤害风险

### 科学预防措施，全方位守护学生健康

- 一是筑牢传染病防线，减少交叉感染。
  - 做好健康监测
  - 强化手部卫生
  - 保持环境通风
  - 规范戴口罩
  - 按时完成疫苗接种
- 二是调整饮食作息，恢复健康节律。
  - 快速调整生物钟
  - 规范饮食结构
  - 做好肠道保护
- 三是科学护眼，守护视力健康。
  - 坚持“20-20-20”原则：每近距离用眼20分钟，远眺20英尺（约6米）外20秒，缓解眼疲劳。
  - 保持正确读写姿势：眼睛离书本一尺，胸口离桌沿一拳，手指离笔尖一寸。

- 控制电子产品使用
- 增加户外活动时间
- 四是科学运动，防范意外伤害。
  - 循序渐进恢复运动：先从慢跑、拉伸、广播操等温和运动开始，逐步提升运动量。
  - 做好运动前热身准备
  - 遵守安全规则
- 五是调节心理状态，平稳适应开学。
  - 逐步收心，减少焦虑：开学前1周减少娱乐活动，循序渐进完成作业、预习功课，降低心理落差；家长多鼓励沟通，不指责施压，帮助学生建立学习信心。
  - 合理规划学习生活：制定简单可行的新学期计划，明确目标，循序渐进投入学习，避免过度紧张。
  - 及时疏导负面情绪：出现焦虑、烦躁、厌学等情绪时，应及时与老师、家长、同学沟通，严重时需寻求学校心理辅导老师帮助。来源：人民网（记者 乔业琼）

