

中小学生在暑期健康提示

(接7月8日14版)

科学护眼要点

1. 严格执行护眼法则,管控屏幕时长

落实国家卫生健康委“20-20-20”护眼准则:每近距离用眼20分钟,抬头眺望20英尺(约6米)外远方至少20秒。中小学生在非学习目的使用电子屏幕单次时长不宜超过15分钟,每天累计时长不宜超过1小时;禁止卧床或在昏暗灯光下看书、刷手机。牢记“一尺一拳一寸”读写要求:眼离书本一尺(约33厘米),胸离书桌一拳,手离笔尖一寸(约3厘米)。

2. 增加户外光照,定期监测视力

坚持每日户外自然光活动不少于2小时,树荫下活动同样具备护眼作用;游泳时佩戴专用儿童泳镜,避免池水刺激引发眼部感染。近视高危儿童每3个月带孩子检测一次视力,出现眯眼视物、歪头看东西、频繁揉眼等信号,及时前往正

规眼科干预矫正。

五、拥抱自然多陪伴,疏导儿童暑期心理困扰

假期中,儿童长期居家独处、缺少同伴交往,极易产生烦躁低落、注意力涣散、不愿社交、抵触开学等负面情绪。国内外研究证实,户外自然活动能够有效舒缓儿童负面情绪,提升社交能力,非常适配我国儿童暑期心理疏导需求。

心理疏导实操办法

1. 增加亲子户外陪伴,补齐社交缺口

家长每天预留专属亲子户外时间,一同开展徒步、户外游戏、露营等活动;积极报名社区公益研学、暑托班,为留守儿童、低收入家庭儿童搭建稳定社交平台。

2. 合理规划假期,减少学习压力

科学分配假期时间,避免安排过量课外补习,预留充足自主放松时间,和孩子共同协商制定电子产品使用规则,做到有节制、不沉迷。

3. 及时介入心理异常状态

若孩子连续两周持续情绪低落、抗拒与人交往、恐惧开学,需第一时间联系学校心理教师,或前往专业心理门诊开展评估与干预。

六、绷紧安全防护弦,全面防范暑期意外伤害

夏日溺水是低龄儿童安全

风险中需要重点警惕的意外类型;夏季高温中暑、烧烫伤、道路交通伤害紧随其后,属于暑期高发高危伤害,家庭与学校需重点防控。

安全防护核心要点

1. 严防溺水事故

严禁儿童独自靠近河道、水库、池塘等野外水域;泳池戏水必须有家长全程寸步不离监护;及时清空家中水桶、浴盆积水,消除居家溺水隐患。牢记溺水急救标准流程:优先实施心肺复苏,禁止采用传统的控水施救方法。应遵循“开放气道-人工呼吸-胸外按压”的急救顺序(即A-B-C),并立即呼叫120。

2. 科学预防高温中暑

高温时段减少长时间户外活动,轻症中暑应立即转移至阴凉通风处,分次补充淡盐水;若出现持续高热、意识模糊、四肢抽搐等重症中暑症状,立即送医抢救。居家空调设置26℃左右,减小室内外温差,避免冷热交替引发不适。

3. 规避居家、出行伤害

药品、清洁剂、热水壶、高温厨具应妥善收纳,若发生烫伤,第一时间用流动凉水持续冲洗

创面;儿童乘车应全程规范使用安全座椅,骑行自行车、平衡车必须佩戴头盔,不在马路上追逐打闹。

七、家校社三方协同,共同筑牢儿童健康防护屏障

儿童暑期健康防护不能仅依靠家庭,需要学校、家长、社区三方联动,形成全方位防护网络。

一是学校开展健康科普服务。建议依托线上科普推文、线下健康宣传手册、班级健康分享等多元渠道普及暑期健康知识,重点关怀留守、困难家庭儿童,持续跟进各类儿童健康需求。

二是家长压实监护主体责任。规律安排孩子作息,保障均衡饮食与每日户外活动,定期监测身高体重、视力变化,及时发现健康隐患。

三是社区积极提供支持。依托儿童之家、新时代文明实践站开设公益暑托、健康科普课堂、户外实践活动,补齐农村、流动人口子女暑期健康服务短板,让每一位孩子都能安全、健康、快乐地度过暑假。

(全文完)



健康教育宣传栏

榆次区疾病预防控制中心

筑牢安全防线 守护生命家园

汛期的危害

进入汛期意味着进入了强降水集中期,持续性降水过程容易引发严重的洪涝灾害。



(一) 滑坡和泥石流

当土壤含水量饱和时,将造成山体 and 土壤松动,引发泥石流和滑坡等地质灾害。在短时间内,堵塞江河,摧毁城镇和村庄,破坏森林、农田,冲毁公路铁路等交通设施,对人民生命和财产造成威胁。



(二) 洪水

汛期局部强降雨或长期降雨使靠近江河湖海流域的地区水系泛滥,将大量淹没房屋和人口,卷走人们的生活用品,还会淹死农作物,导致粮食大幅减产,造成饥荒。

防汛应对措施



(一) 家庭防汛准备

1. 关注天气预报:养成关注天气预报的科学生活习惯,随时掌握天气变化,做好家庭防护准备。
2. 检查房屋设施:在暴雨来临前,对房屋进行检查和维修,特别是屋顶和排水系统,确保排水畅通。
3. 准备应急物资:家中常备可以安全逃生的物品,如手电筒、哨子、救生衣等,以及保质期长的食品和饮用水。
4. 设置挡水设施:地处低洼地的居民要准备沙袋、挡水板等物品,或砌好防水门槛,设置挡水坝,以防止洪水进屋。



(二) 户外防汛安全

1. 避免低洼地带:暴雨期间尽量避免外出,必须外出时应尽可能绕过积水严重的地段,不要在马路两侧行走,以防跌入窨井、地坑等。
2. 注意电力设施:暴雨中要注意街上电力设施,如有电线滑落,即刻远离并马上报告电力部门。
3. 远离危险区域:不到易发生山洪、山体滑坡、泥石流等危险区域游玩逗留。



(三) 洪水来临时自救互救

1. 保持冷静:洪水来临时,一定要保持冷静,迅速判断自己周边环境,尽快向山上或较高地方转移。
2. 认清路标:明确撤离的路线和目的地,避免因为惊慌而走错路。
3. 利用漂浮物:若不幸被洪水卷走,要抓住木板、树干等悬浮物,尽量不让身体下沉,伺机寻找救援时机。
4. 及时报警:如被洪水包围,要设法尽快与当地政府或部门取得联系,报告自己的方位和险情,积极寻求救援。