

# 班级卫生洁净“绿色帆”评比细则

### ●个人卫生:

- 1.衣着整洁讲卫生。
- 2.勤喝水,不挑食,节约粮食不浪费。
- 3.饭前便后洗手,洗手时要用肥皂,仔细清洁双手手面、手背、指甲。
- 4.如厕后及时冲厕,废纸入篓,保持厕所清洁。

### ●班级卫生:

- 1.桌面:桌椅干净整齐,间距相等;课桌、讲台物品摆放有序。
- 2.地面:保持干净,无纸花杂物,无积灰;踢脚线干净。
- 3.窗台:每天擦拭干净;窗帘平整,不用时,分到两边自然下垂,绑带平整。
- 4.黑板:课后及时擦净,及时清洁板槽粉尘。

- 5.橱柜:用品摆放整齐,无杂物;爱护劳动工具。
- 6.开窗通风:每天课间、间操等学生户外活动时,室内需空气流通(恶劣天气除外)。
- 7.其他:门框与门上玻璃干净无印渍;位洞物品摆放整齐,无杂物纸花;开关无积灰。

### ●视力保护:

- 1.读写姿势端正,坚持三个“一”,即眼睛离书本一尺远,握笔的手指离笔尖一寸远,胸离桌沿一拳远。
- 2.按时做眼保健操与阳光眼操,正确掌握眼操穴位和节奏。

### ●班级晨检:

- 1.各班每天第一节课前,到卫生室报因病缺课的学生数,并详细写明原因;如有传染病,班主任当面告知卫生老师,以及对班级进行消毒或隔离。
- 2.上课期间,如有同学感觉不适,立刻到卫生室测量体温或休息,如有需要及时联系家长回家休息,次日如不能复课,要向班主任老师汇报病情及医生的诊断情况。
- 3.学生轻微磕碰伤,到卫生室清洁并记录在档;如有较严重的磕碰伤,立刻通知班主任老师、卫生老师,联系家长,进行相应处理。

## 护眼健康歌

1234 眼睛转转  
1234 眼睛转转

蓝蓝的天  
我爱看蓝蓝的天  
青山绿水  
我爱看青山绿水  
看近看远  
看近看远  
看看美丽的世界  
不要劳累  
让眼睛休息一下  
不要怀疑  
若是你觉得好累  
闭上眼睛  
做做深呼吸  
看上看下  
看左看右  
眼睛转一圈  
举手弯腰  
深呼吸几遍  
放松你的眼  
远视近视  
还有闪光点  
离我远一点  
青菜水果  
不要忽略  
做好视力的保健

蓝蓝的天  
我爱看蓝蓝的天  
青山绿水  
我爱看青山绿水  
看近看远  
看近看远  
看看美丽的世界  
不要劳累  
让眼睛休息一下  
不要怀疑  
若是你觉得好累  
闭上眼睛  
做做深呼吸  
看上看下  
看左看右  
眼睛转一圈  
举手弯腰  
深呼吸几遍  
放松你的眼  
远视近视  
还有闪光点  
离我远一点  
青菜水果  
不要忽略  
做好视力的保健

看上看下  
看左看右  
眼睛转一圈  
举手弯腰  
深呼吸几遍  
放松你的眼  
远视近视  
还有闪光点  
离我远一点  
青菜水果  
不要忽略  
做好视力的保健



### 班级生机盎然的绿意角



### 学生减负整理筐井然有序



### 视力保护常抓不懈



方寸海纳 知行无涯

青岛文登路小学办

Http://www.wd.qdedu.net/index.aspx

主编:朱雪梅 编辑:李娟

2015年4月16日

总第17期

# 小水杉



学校微信



学校微博

## “明亮眼睛 健康成长”爱眼防近特色工作

近年来学校开展了丰富多彩的爱眼防近宣传教育活动,希望孩子们能耳濡目染,将良好的用眼习惯变成自然,让明亮健康的眼睛伴随每个孩子健康快乐的成长!

### 区级现场会 展扎实工作

借全国“爱眼日”这一契机,我校举行了别开生面的“明亮眼睛 健康成长”现场会,节目内容生动活泼、寓教于乐,包含合唱、话剧、快板、访谈等多种形式,展示了学生端正读写姿势、做好两操、饮食营养均衡、不用脏手揉眼睛、勤剪指甲、用肥皂清洁双手等习惯,并对学校近年来进行的爱眼防近工作进行了总结与回顾。在场的老师、学生、家长都收获颇丰。

指导好学生端正坐姿,养成良好的护眼习惯,拥有一双明亮的眼睛,是我们教育工作者的职责与义务,希望每一个学生在老师与家长的共同关爱下,用眼睛捕捉美好的风景,用眼睛记录人生的多姿多彩。



青岛市教育局体卫艺处调研员、市南区教育体育局体卫艺科周主任、市南区红十字会副秘书长与朱雪梅校长共同参会



小合唱《爱眼健康歌》



防近专家韩建青、家委会副主任曹雪和卫生李老师说及学生座谈



同学们表演爱眼小话剧



各校卫生老师一同参会

### 精彩爱眼活动 培养良好习惯

为进一步推动我校“防近”工作,切实提高学生自我保健能力,有效控制学生近视患病率,全面实施素质教育,结合开学第二周“爱眼周”,开展了我校形式多样的“防近”工作:

- 1.加大宣传:“爱眼周”第一天,利用周一升旗仪式向全校学生提出“不做低头族 快乐运动 健康生活”倡议,倡议同学们远离网游,保持健康的运动方式;学习中要保持良好的读写姿势,保证做到“三个一”;注意用眼卫生,认真做好眼保健操和亮眼操。
- 2.做好培训:3月9日邀请“圣爱眼视光”专家韩老师,到我校为全体教师进行爱眼知识培训,全体教师签订“学生爱眼习惯督促”工作责任书,让每位老师都能做到随时纠正学生读写姿势(一寸一拳一尺),不疲劳用眼,按时下课,保证学生课间休息时间。
- 3.家校联手:开学初,邀请家委会成员进班,将学生的桌椅按照高、中、低三个标准进行调节,保障学生舒适的读写姿势。各班班主任老师检查教室光线是否适合学生的学习,如遇班级灯管有问题,及时上报并检修,充分利用教室遮光帘,实时调节课桌亮度,保证学生用眼舒适。我校努力将爱眼防近工作做好、做扎实,让好的用眼习惯深入家长及学生的内心,让孩子们的好习惯终身。



防近专家韩建青给全校教师进行眼操培训



卫生李老师说及学生座谈



“21天爱眼习惯”手抄报



家委会进班调整桌椅高度



学校眼操比赛



认真学习爱眼知识

### “不做低头族 快乐运动 健康生活”学生倡议书

尊敬的家长、亲爱的老师、可爱的同学们:

近年来手机、电脑网络已成为人们生活不可缺少的部分,琳琅满目的电子游戏以其的独特魅力征服了很多同学,但是电磁辐射、蓝光照射也在慢慢损伤着我们的双眼。每逢节假日,家庭聚会很多,相信同学们下面的场景很熟悉,不论是大人还是孩子,都在低头玩手机玩IPAD,于是现在有了一个网络新名词:低头族。同学们对各种电子游戏了如指掌,但是对自己一分钟能做多少个俯卧撑、一分钟能跳多少下跳绳并不关心,为了能拥有一双健康明亮的眼睛,保持良好健康的生活方式,在此倡议同学们“远离网游,不做低头族,快乐运动,健康生活”,远离手机游戏、电脑游戏。课余时间,多参与踢沙包、跳绳、踢毽子、打乒乓球等有利于身心健康的运动,让双眼得到充分的休息。

同时倡议同学们,在家中也要注意用眼卫生,适当休息。不长时间的看电视,保证绿色上网;不挑食,保证营养均衡;不在昏暗的光线下看书,不躺着看课外书。多参与户外运动,保持身体健康。在家也能坚持做眼操,持之以恒,不偷懒。

希望大家能坚持不懈,养成爱眼护眼好习惯,让明亮的眼睛伴随每位同学快乐成长。

青岛文登路小学  
2015年3月



走进爱眼实践基地

健康生活歌谣

我的护眼小经验

三餐,不偏食,多吃蔬菜少甜食。

饥饿时,嘴莫馋,洗净双手再用餐。

细咀嚼,慢下咽,这样身体才康健。

吃瓜果,先洗净,预防农药传染病。

小摊位,要远离,三无食品不干净。

细小物,注意玩,千万别往口中含。

有异物,进气管,弯腰拍背头下转。

用眼睛,要适度,眼保健操不可少。

常开窗,常锻炼,坐姿端正才健脑。

莫吸烟,莫饮酒,正确刷牙防齿患。

常护肤,常洗澡,充足睡眠要记牢。

远毒品,防艾滋,洁身自好最重要。

压力大,难自解,心理老师会帮忙。

教室内,不打闹,管制刀具不要带。

走廊里,勿玩耍,不乱扔来不喧哗。

上下楼,别拥挤,大让小要懂礼貌。

集合时,莫推搡,快静齐要记心上。

有疾病,早报告,多喝开水少跑跳。

病事假,不到校,及时要把假条交。

讲卫生,好习惯,健康康康保平安!

爱眼征文选登

你想有一双明亮的眼睛吗?我们用明亮的眼睛看蓝天白云,看碧海无垠,看群山起伏,看红瓦绿树,看美好的一切事物,那是多么美好的事啊。

如果不爱护眼睛,会对眼睛造成伤害。有的同学读书时眼睛离书本太近,写字姿势不正确,距离太近,时间太长,都容易对眼睛造成伤害。

保护眼睛 永远明亮

眼睛是心灵的窗户,假如我们失去了这宝贵的“心灵之窗”,那么在你的面前将是一片黑暗,再也没有那美丽的颜色和精彩的瞬间。

明亮的眼睛带我们领略着大好江山的美丽风光,欣赏着五彩斑斓的大世界,观着生机勃勃的绿树红花,那紫盈盈的郁金香,那香飘的水仙花,那绿油油的爬山虎,那一片广阔的山野草原,无时无刻不在拨动着我们的心弦。

我们需要打开眼睛这扇宝贝的窗户,让金色的阳光照射着我们的内心,让怡人的风景陶冶洗涤我们的心灵,让自己尽情地品味那优美的风景;我们需要打开眼睛这扇宝贝的窗户,游览祖国的江河湖海,看遍世界各地的名胜古迹;我们需要打开眼睛这扇值得珍惜的窗户,来看浪花在自然的怀抱里翻滚流淌,欢快地跳跃着可爱的水花,愉快地唱着悦耳的“自然之歌”。

保护眼睛 让她光彩明亮

眼睛是心灵的窗口,眼睛让我们看清前方的道路,让我们来爱护她,让她光彩明亮。

春天百花齐放,夏天知了歌唱,秋天果园丰收,冬天雪花飞舞。

是谁带我们领略四季的变化?是眼睛。眼睛的作用多么重要! 瞧,眼睛的作用多么重要!

放下电脑,我们一起伸个懒腰;放下课本,我们一起向远处眺望。

如果没有眼睛,你就失去了世界的光亮,在黑暗的世界中,你会格外思念生活中的阳光。

爱护眼睛,不要紧盯着电脑,爱护眼睛,要多向远处眺望。

让我们的眼睛更加明亮,爱护眼睛,十分重要。

眼睛是心灵的窗口,眼睛让我们看清前方的道路,让我们来爱护她,让她光彩明亮。

为了提高全校学生的爱眼意识,在学生中围绕端正读写姿势、用眼习惯、电子产品的危害等内容开展征文比赛,并对优胜者颁发证书,将获得一等奖的征文进行选登。

重。更有甚者,有的同学在上车看手机,在晃动的情况下看手机,更容易造成近视眼。卫生老师在健康大课上经常讲,保护眼睛非常重要,看书、写字都要有正确的姿势,学习时保持“一尺、一寸、一拳”,每天坚持做眼保健操,读书时间长了,就要放松眼睛,连续看书写字1小时左右要休息一会儿,向远处眺望,不要在光线不足或直射阳光下看书写字;不要躺在床上或在走路、乘车时看书。

我很喜欢参加击剑运动,每周三次,每次两小时,我感觉到对我的视力很有帮助,所以我的视力还是很好的,学校查视力,我的视力一直保持5.2,这也是我平时注意保护眼睛,劳逸结合,锻炼身体的结果。

我认为,保护视力还应做到讲卫生,爱清洁,勤洗手,不用手揉眼,毛巾、脸盆、手帕等用具要和大人大分开;游泳后滴眼药水。预防传染性眼病,如果一旦得了传染性眼病,要及时治疗。我们要坚持保护眼睛,一双明亮的眼睛可以给我们的学习和生活带来许多方便,让我们我们的生活更美好。

保护眼睛 视力棒棒

眼睛,是人身上必不可少的器官,没有了眼睛,我们就不能看到小草的挺拔,花朵的芬芳;也不能看到蝴蝶优美的舞姿及各种各样不同物种的变化。所以,我们一定要爱护好自己的眼睛。

随着时代的进步,电脑、手机,各种电子设备都陆续来到同学们的生活中,让大家能尽情地玩游戏。不过同学们,你们知道么?如果长时间地看电脑,不仅会导致大家的眼睛疲劳、干燥,视力下降,严重时还会引起眼科疾病,如:红眼病、结膜炎、角膜炎等。可能有些同学喜欢躺在床上看手机,这是不好的习惯。第一,这样会影响我们的休息,时间一长,生物钟就会延后。第二,长时间躺在床上玩手机,我们的颈椎会很痛,还可能引起肩周炎等疾病。第三,躺着对左右眼睛的压迫力最大,这样下去,会造成左右眼睛视力偏差,对视力很不好。

另外,同学们,虽然学习要用功,但是不能伤害我们的眼睛,尤其是在不能在光线昏暗的地方看书。因为人眼之所以能够看清东西,关键是靠一种细胞在工作,这种细胞叫视锥细胞,不过,在光线不足的地方时,视锥细胞是不起作用的,而时间一长,还容易出现眼睛疲劳。怎么样,同学们,是不是再也不敢危害自己的眼睛了?我建议:从现在开始,保护自己的眼睛,拒绝网络游戏、合理安排作息时间、合理饮食、注意用眼卫生,让每位同学的视力都棒棒的。

眼睛的重要性

眼睛是人类心灵的窗口,快乐、光明透过这扇窗直射心房,把我们的喜怒哀乐传播给外界。当我们提笔去描写一个人的眼睛时,就会想起“水灵灵”、“炯炯有神”等令人向往的词……是啊,谁不希望自己的眼睛如此光彩呢?它是五官的明珠!它是心情的外交官!它是上帝的礼物!记得小时候,当我拿出作业本后,妈妈就会手捧一把木尺站在我的身后,就好像监督犯人画押的衙门师爷。有时我一不小心低着头,她便拿那把尺在我头上一敲,我嘟着嘴摸摸疼的地方,只好无奈地抬起头。“视力会下降的!”妈妈涨脸都写满愤怒。当我玩电脑看电视过多时,她更是唠叨没完。那时,我怎么也不明白,为什么视力下降会让妈妈那么愤怒?真的可怕吗?又过了一两年,妈妈终于不再拿着尺督促我的写字姿势了。有一天,姐姐来我家,我记得姐姐以前神态奕奕,很活泼很漂亮,我始终为有这样优秀的好表姐而感到骄傲、自豪,还常常和同学们谈起她呢!可渐渐地我发现,姐姐看书复习课时会自觉地戴上眼镜。戴了眼镜,她原来闪亮的眼睛似乎也黯淡了多少。我不解地向姐姐说:“为什么要戴眼镜呢?”表姐笑盈盈却又藏不住一丝遗憾、懊恼地说:“经常不注意用眼习惯,视力下降了,只好戴眼镜,你可知和我一样吧!”我有些似懂非懂。

我只知道:哦!原来视力下降要戴眼镜,如果戴了眼镜,眼睛就没以前那么漂亮了!这不是给我的形象打减号吗?我才不要戴眼镜呢!后来,学校组织体检时也给我们进行了视力的检测。我自以为已经发挥得很不错了,后几行的字小得只有一个黑点,看不见是很正常的。可是很多同学在旁边嘲笑我:“你的视力真差呀!我可是能看到最后的一行小字!”听着同学们似乎是炫耀似乎是嘲笑的话,我有些小郁闷。我明白了:原来视力下降,还会影响到我在同学们心中的形象——我才不要这样呢!有一双水灵灵,炯炯有神,让大家羡慕的大眼睛多好,它能让我们看清事物,看清世界,看清身边的一草一木,能让我们远离近视,远视带来的烦恼,眼睛是我们自己的宝贝!爱眼也很简单,平时注意写字姿势,认真作好眼保健操,注意劳逸结合,适合地看看绿色的植物或向远处眺望……什么事都要从细节抓起,爱护眼睛也是如此,从小事做起改掉生活的用眼坏习惯,你我就能拥有美丽有神的大眼睛了。

正确用眼 保护视力

“眼睛”是心灵的窗口,保护眼睛要从小做起,我们只有把眼睛保护好,才能更好的学习与生活。我们眼睛还非常娇嫩,只要稍不注意,就容易“生病”。寒假的一天,我躺在床上看书,妈妈走过来生气地说:“快点起来,不能这样看书!”我跟妈妈说:躺着看书很舒服,而且我这本小说都快看完了。”妈妈说:“不行,不管你现在有没有看完,必须坐端正看书,因为你那样看书会近视,会斜视的。”我跟妈妈说:“我们班好多同学都戴上了眼镜,同学们都说带着眼镜看起来好像有学问的样子。同学们放假在家的時候,看电视、玩游戏和玩手机,人家的爸爸妈妈都不管,可你呢?不过我干这个,不让我干那个,管得那么严,一点自由都没有。”妈妈听后想了想跟我说:“好!那我们现在就来做一个测试,看看不注意保护眼睛的后果是什么吧。”妈妈指着墙上的视力表让我先测试了一下视力。“嗯,不错,你现在的视力是1.5,从现在开始,你愿意干什么就干什么,你想玩多长时间就玩多长时间。现在,开始吧!”妈妈说。我心里想:“yes,我终于可以痛痛快快的玩儿电脑了!我迅速跑到电脑旁打开电脑,开始了我的魔兽争霸3之冰封王座之旅。

我兴致勃勃的打着天灾军团的防御塔,虽然对方的实力越来越强,但是有我法师索尔在,没人是不怕都没有。”妈妈听后想了想跟我说:“好!那我们现在就来做一个测试,看看不注意保护眼睛的后果是什么吧。”妈妈指着墙上的视力表让我先测试了一下视力。“嗯,不错,你现在的视力是1.5,从现在开始,你愿意干什么就干什么,你想玩多长时间就玩多长时间。现在,开始吧!”妈妈说。我心里想:“yes,我终于可以痛痛快快的玩儿电脑了!我迅速跑到电脑旁打开电脑,开始了我的魔兽争霸3之冰封王座之旅。

大家都说我长得像周冬雨,特别是眼睛,对此我非常开心。但说实话,我对自己的眼睛可并不算爱护有加哦。

我很喜欢看课外读物,每天放学后,最兴奋的事情便是一头钻进妈妈的车里,翻看放在车上的读物,乐此不疲。什么时候到什么时候才会放下手中的书。一回到家,我就会鞋子一脱,沙发上躺一躺,歪着扭着不顾形象看的津津有味嘿嘿……

到了周末,我就更加肆无忌惮了。本来辛苦一天的眼睛没有得到适当的休息,再加上自己不加节制的折腾,眼睛,发红、疲劳是经常的事,为此妈妈经常批评骂呀,但我觉得无所谓。直到有一次感觉眼睛看东西不清晰,去了医院才知道我的眼睛轻微近视了。于是从那天之后我便开始慢慢试着改掉这些对眼睛不利的坏习惯。

比如,平常写字的时候喜欢歪着扭着的,现在尽量强迫自己调整到正确的坐姿,在看书的时候尽量使眼睛离书本一尺的距离。为此妈妈还特意为我更换了新的写字桌椅。我非常感谢我亲爱的妈妈。

再比如平日寸步不离手的课外读物,现在尽可能的不再歪着扭着躺在床上看了。当然有时候入了迷还是会不注意坐姿,妈妈总会耐心地劝导我。

有时候也会拿着妈妈的手机,看视频,在这种情况下妈妈都会将手机的光线调到眼睛适合的亮度,再让我使用。哈哈,当然啦,妈妈也给我立下了规矩,不到周末禁止我看电脑和手机。

再比如有时写作业的时间长了,眼睛会感到疲劳不适,妈妈都会督促我做一节眼保健操然后闭目养神,休息一下。

在妈妈和我的共同努力下,我的轻微近视恢复了正常,现在我的视力不仅恢复了正常,更重要的是我还养成了好的学习习惯。我的护眼小经验与大家分享,希望同学们和我一起,注意保护眼睛。

保护“心灵之窗”从现在做起

眼睛是心灵的窗口,假如我们失去了这宝贵的“心灵之窗”,那么在你的脑海中将是一片黑暗,再也没有那美丽的颜色和那世间的欢声笑语,在别人嬉笑时自己却只能在旁边听着那欢笑声,那种感觉是多么孤独,多么无助啊!

别人不说,就拿我来举例子吧,因为从小练钢琴我的视力就不算太好,后来又迷上了玩电脑游戏。每天写完作业,我就冲到电脑旁边,打开电脑,玩起游戏来。每次爸爸妈妈对我说爱护眼有多么重要,我就是不听,等到学校进行视力检查的时候,我两个眼睛的视力下降到了4.6,我既伤心又郁闷,为什么只比以前多玩半小时的游戏,却会导致双视力下降这么厉害啊。爸爸和我一计算,一天多玩半小时,365天共多玩多长时间那?0.5x365=182.5小时,相当于7天多,再加上天天练琴,所以才会导致视力急剧下降,我再也不像从前那样多远也能看的很清晰了。那种难受的感觉只有眼镜,亲身体验才知道,很不幸我早就戴上了了眼镜。当认识到爱眼护眼重要性的时候,就要求我们从小就要养成良好的习惯,每天按时做眼保健操,科学用眼,少看电视,少玩电脑,让眼睛不要过于疲劳。疲劳时眼睛酸痛,这时我们就要坐下来闭上眼睛,休息一下,看一下绿色的东西,或者站在高处眺望远方,使眼睛得到轻松。

我一定会爱护好眼睛,爱护好这心灵的窗口。视,就应该做到科学用眼,读书写字姿势要端正,眼睛与书本的距离须保持30厘米以上;连续看书写字1小时左右要休息一会儿,或向远处眺望片刻。不要在光线不足或直射阳光下看书写字;不要躺在床上或在走路、乘车时看书。其次,在学习过程中,要注意劳逸结合。坚持每天做眼保健操,还要多参加体育锻炼。看电视的时间也不要过长,眼睛与电视机的距离应在2米以上。最后,还应做到讲卫生,爱清洁,不用手揉眼;游泳后滴眼药水。加强预防传染性眼病,如果一旦得了传染性眼病,要及时治疗。

同学们,为了预防近视,保护眼睛,我们要爱护自己的生命保护好自己的眼睛,愿我们每个人都有一双明亮的眼睛。

脊柱侧弯需早发现早治疗

让我们先来了解一下什么是脊柱侧弯,当从背后观察人体正常的脊柱时,背部的形态是直的,而且躯干双侧对称。脊柱侧弯是指:脊柱的某些节段偏离了身体正常正面轴线称为脊柱侧弯。医学上的定义是:测量站立位脊柱正侧X光片的脊柱弯曲,角度大于10°称为脊柱侧弯。

现在有不少学生看书或写作业时喜欢趴在桌上,也有的学生总喜欢用单肩书包包,如果长期这样,小心患上脊柱侧弯。青岛齐鲁医院骨科专家介绍,脊柱侧弯在我国青少年人群中的发病率已占到1%,它已成为继近视眼、心理健康之后青少年成长的第三大问题。脊柱侧弯通常发生于颈椎、胸椎或腰椎,也可以单独发生于腰背部。侧弯出现在脊柱的一侧,脊柱就呈“C”型,侧弯在双侧出现,脊柱就呈“S”型。脊柱侧弯会减小胸腔、腹腔和骨盆腔的容量,还会降低身高,所以作为学生以及家长要引起高度重视。

有不少家长经常到门诊询问,发现孩子看书或写作业的姿势不对,但不知是不是已经患上了脊柱侧弯?为此,专家推荐了“弯腰检查法”以帮助早期判断是否有脊柱侧弯:让孩子脱去上衣,背对检查者,双腿站直,然后弯腰成90度。这时观察孩子的背部两侧是否平,如果一侧较高,这时候就要引起重视,这就是医学上通常所说的“剃刀背”。通常情况下脊柱侧弯的弯曲度越大,“剃刀背”越明显。通过拍摄一个前后位全脊柱的X片,就可以明确诊断。对于青春期发育的女孩子,侧弯会导致两侧乳房发育

青春期知识

一、青春期是指男性、女性在11-18岁之间的阶段。

青春期是人生道路上极为重要的时期,青少年处在长身体、长知识、形成世界观和人生观的关键阶段,从单纯的生理成熟逐渐过渡到社会性成熟。

二、青春期生理变化 心脏重量增加。心率由儿童时的较快逐渐变慢,并接近人标准。肺的重量增加,呼吸能力增大。精细动作的操作较准确,分析、记忆力均加强。第二性征逐渐发育。

女性:月经周期。月经来潮时,一般会出現某些局部或全身反应,如下腹胀、腰酸、乳房轻微胀痛、腹泻或便秘等现象。

男性:表现为喉结突出,肌肉发达、胡须生长和声音变粗等。

三、卫生保健知识 (1)同学们要了解自己生理、心理上的特点,懂得青春期的一些生理心理变化是正常现象,要珍爱自己,保护自己。

(2)要合理安排生活,养成良好的卫生习惯,避免沾染吸烟、酗酒等不良习惯,以增进健康。

(3)青春期由于生长发育迅速、活动量增加,均使营养的需要增加,因此膳食中的蛋白质、维生素、矿物质的量均应充足。避免过分控制饮食,要适当增加进食量,以利于生长发育。

营养饮食 控制肥胖

近期我校学生查体显示,有147名同学属于肥胖体质,单纯性肥胖是各类肥胖中最常见的一种,约占肥胖人群的95%左右。这类病人全身脂肪分布比较均匀,没有内分泌紊乱现象,也无代谢障碍性疾病,这种主要由营养过剩引起的肥胖,称之为单纯性肥胖。

生长发育是青少年期独特的生理现象,专家认为,青少年减肥第一应禁止饥饿疗法、半饥饿疗法或者变相饥饿疗法;第二应禁止短期快速减肥;第三应禁止服用任何药物减肥;第四应禁止手术治疗或各种物理治疗。以上这些方法,不仅影响了青少年身体的增长,更影响了器官、组织、肌肉、骨骼的发育。而体重在短期内剧烈的变化,可以引发电解质和内循环的失衡、代谢紊乱。

青少年时期体重控制应是一个综合的方案,要认识到肥胖症是一种与不良生活方式密切相关的慢性慢性病,孩子和家长切勿操之过急。首先放慢孩子的吃饭速度,不吃高热量食品,比如:巧克力、各种甜点、糖果、肥肉、含糖饮料、膨化食品、甜食含糖量较高的食品,比如米饭、面食、土豆、红薯、苹果、西瓜、多用健康食品,如:白菜、油菜、黄瓜、芹菜、胡萝卜、瘦肉、蛋、奶、鸡、鱼、蘑菇、桔子、酸奶等。建议:早上要和一杯淡盐水,然后早饭要吃饱。多吃些粗纤维的蔬菜和水果。一日三餐要有规律,晚上可以少吃。合理膳食,可以正反控制腰腹部各50次,白天多喝水可开水,促进排泄。

适量的运动,健康减肥,多参与篮球、乒乓球、健身操、快走、慢跑、跳绳等健康的运动方式,吃的适当,而且消耗的多,就能健康有效地减肥!

不对称,通过观察孩子胸部的情况也能帮助及早发现脊柱侧弯。

专家说,防治脊柱侧弯最关键的还是早发现、早治疗。有些家长发现自己的孩子有脊柱侧弯后非常紧张,甚至不知所措,常常到处乱投医,有补药的,有推拿按摩正骨的,有戴支架束骨的,总之,听说什么方法有用,就带孩子去治疗,结果收效甚微。那么,得了脊柱侧弯后到底该怎么治疗呢?

为此,专家介绍了以下几点: 1.卧硬板床。由于孩子的脊柱十分柔和,且很容易定型,因此,儿童尤其是发育期、青春前期,体重过重孩子,为了较好保持脊柱的生理弧度应选择硬板床。若是婴幼儿,枕头应在专业医师的指导下选择,较为理想和合适,孩子的枕头应以低而柔软为好。睡觉时,宜让

孩子的整个肩背部一起置于枕头上,以减轻颈部的屈力。不宜让孩子长时间、长期趴着睡觉。

2.走路时不要为孩子选择过大的鞋子,过大的鞋子会让孩子的下肢行走起来很不协调,长期如此,会加重脊柱的工作压力,出现疼痛。

3.避免用单肩背书包,长期会形成高低肩,导致脊柱侧弯。

4.乘车时不要长时间趴在车前靠背上打瞌睡,这样对脊柱的健康也很不利。

5.看书或写字时,建议孩子最好坐椅子面的前三分之一或二分之一,且尽量上半身坐直,不要保持超背弯腰姿势,以减少心、肺和腰部承受的压力。听课时,不要侧歪着身体,避免增加背部脊柱的侧压力。课间不要趴在课桌上睡觉。

麻疹防控知识

麻疹是由麻疹病毒引起的一种急性呼吸道传染病,其临床症状主要有发热、咳嗽、流涕、眼结膜充血、口腔黏膜有红晕的灰白小点(Koplik's spots)及全身皮肤斑丘疹等。

一、麻疹是如何传播的?

病人为麻疹唯一的传染源,该病传染性很强,一般认为病人出疹前后5天均有传染性。病人咳嗽、打喷嚏和与人密切接触或直接接触病人鼻咽分泌物都可能感染麻疹。挤地铁、公交的上班族或者去医院就诊的市民及陪护者都戴上安全有效的口罩保护好自己。

二、什么样的人容易得麻疹?

人群普遍易感。凡未患过麻疹又未接受过麻疹疫苗预防的人,一旦接触麻疹病人后,90%以上发病。以6个月至5岁小儿的发病率最高。6个月以内的婴儿从母体获得抗体,故不易感染麻疹;成人多因在儿童时期患过麻疹而获得持久免疫力。如儿时未患过麻疹者,到成年后甚至老年,一旦感染依旧可以发病。近几年,麻疹发病率的高峰年龄已由学龄儿童向不满1岁儿童和成人推移。

三、麻疹的流行有什么季节特点?

麻疹的传染性极强,特别是在人口密集而未普种疫苗的地区更易发生流行,约2-3年会出现一次流行高峰。麻疹一年四季均可发病,但以冬、春季多见。

四、麻疹病毒在体外可存活多久?

麻疹病毒在外界环境中抵抗力不算强,对干燥、日光、高温和一般消毒剂都没有抵抗力。在阳光或空气流通环境中半小时就失去活力;在室温下仅存活2小时,56℃时30分钟即被破坏。能耐零下15℃可存活5个月,零下15℃能存活5年。

五、麻疹会引起哪些并发症?

单纯麻疹预后较好,部分病例有继发感染和多种病原混合感染,导致肺炎、喉炎、中耳炎、心肌炎和其他化脓性感染,还可发生麻疹肺炎和急性硬化性脑膜炎,严重者可导致死亡。

六、市民,尤其是小孩子如何有效预防麻疹?

接种麻疹疫苗是目前预防麻疹最有效的根本办法。家中有小孩子的家长,尽量少带孩子到人员集中的公共场所。孩子满8月龄时及时带孩子接种麻疹-风疹二联疫苗,满1.5岁时及时接种麻疹-风疹-腮腺炎三联疫苗,满6岁时再接种一针麻疹-风疹-腮腺炎三联疫苗。

七、如果怀疑或不幸被传染麻疹怎么办?

如果自己出现发烧、红色皮疹、咳嗽等症状时,要尽快到医院诊治,并建议主动到发热门诊就诊,并戴上口罩。如果被诊断为麻疹,患者应根据医嘱住院或居家隔离休息和治疗,防止将病毒传染给自己的家人或同事。同时,市民应积极配合疾控部门,落实各项防控措施,对于卫生防疫人员确定的应急接种麻疹疫苗的高危人群应尽快应急接种麻疹疫苗,近五年没有接种过麻疹疫苗的密切接触者都应尽快接种麻疹疫苗。

八、如果家中有麻疹病人该怎么办?

如果家中有成员被传染麻疹,麻疹病人居家时一定要做好隔离,避免和其他人员的接触,原则上隔离至出疹后5天,并发肺炎者延长至10天。家中有效换气,做到“三晒一开”,即晒被褥、晒衣物、常晒太阳、开窗换气,避免传染他人。



班级“食品安全”黑板报展示

青岛市“红十字急救包”走进每个班级

通过校园电视台进行艾滋病知识培训

卫生李老师在为五年级同学进行青春期教育

学生们在看爱国卫生月宣传展板

学生体检在做口腔检查

预防传染病 注意隔离期

秋冬春季是传染病的高发季节,学校是人员密集的地方,很容易相互传染疾病,为了保证广大师生的身体健康,为大家进行传染病相关知识的介绍:

一、传播途径:

传染病大多都是呼吸道传染病,可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播,室内常通风、咳嗽或打喷嚏时捂住口和鼻、勤洗手可以有效避免传染。现在手足口病、水痘和猩红热的高发期,班级同学如果有皮肤瘙痒、皮疹、水泡、发烧、严重咳嗽等异常情况,发现后请立即联系家长到医院的病愈证明交到学校卫生室。

二、处理方式:

在医院确诊传染病病情后,首先请家长及时电话通知班主任老师,并将医院的确诊证明交给班主任老师,确定学生需要隔离治疗和休息的时间。班主任老师第一时间报告学校卫生室,学校会立刻安排该班级的同学到其他教室上课,并对本班实施紫外线灯照射及84消毒,减少空气中继续传播的可能性。学生在隔离期满后一定要带着医院的病愈证明(证明病情不再具有传染性),才能回校复课,并将病愈证明交到学校卫生室。这样既保证了生病学生得到充足的休息,也不再具有潜在的传染性,保证班级其他学生的身体健康。

三、隔离时间:

1.手足口:隔离期自发病之日起满14天。

2.麻疹:隔离期自发病之日起满14天。

3.风疹:隔离期自发病之日起满14天。

4.流行性腮腺炎:隔离期自发病之日起满21天。

5.水痘:隔离期自发病之日起满2-3周,满2周后身上痂皮全部脱落解除隔离,未全部脱落者需隔离3周或等到痂皮全部脱落。

6.流感:隔离至体温恢复正常后48小时。

7.猩红热:隔离期自发病之日起满12天。

四、温馨提示:

请同学们注意根据天气增减衣物,保障9小时睡眠、饮食均衡,提高自身免疫力。班级注意开窗通风,保存空气流通。