

卫生健康教育宣传栏 (第三十一期)

开学季,这些健康风险需重点防范

寒假落幕,新学期启航。为保障学生身心健康、平稳适应校园生活,我们特意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,为校园生活筑牢安全屏障。

一、警惕高发健康风险

(一) 呼吸道传染病风险

校园作为人群聚集场所,教室、宿舍、食堂及校车等空间相对密闭,通风有限,极易造成病毒与细菌的传播。开学后,需重点防范的呼吸道传染病包括:流行性感冒、呼吸道合胞病毒感染、人腺病毒感染、肺炎支原体感染、麻疹等。此类疾病潜伏期短、传染性强,极易在班级内形成聚集性发病,其典型症状多表现为发热、咳嗽、咽痛、乏力、皮疹等,会直接影响学习与身体健康。

(二) 胃肠道感染风险

开学后集体就餐、手部卫生不到位等,都容易引发诺如病毒、轮状病毒感染和细菌性痢疾等肠道传染病,主要症状包括恶心、呕吐、腹泻和腹痛。

(三) 作息紊乱引发的身心不适

寒假期间,多数学生存在熬夜、赖床、电子产品使用过度等情况,生物钟严重紊乱。开学后突然切换至早起、上课、自习的节奏,易出现睡眠不足、注意力不集中、头晕乏力、情绪烦躁、焦虑低落等“开学综合征”,长期作息失调还会降低免疫力,增加患病概率。

(四) 用眼过度与视力下降风险

假期长时间刷手机、看电视、玩游戏,近距离用眼负荷剧增,开学后课业压力增加,读写时间延长,若用眼习惯

不良、采光不佳,会加速近视进展、眼干、眼疲劳,甚至导致假性近视转为真性近视。

(五) 运动损伤与意外伤害风险

假期运动量普遍减少,学生肌肉力量、柔韧性、心肺功能下降,开学后突然参与体育课、跑操、课间活动,易发生肌肉拉伤、关节扭伤、跌倒磕碰等运动损伤;同时校园人流密集,上下楼梯、走廊追逐,也会增加意外伤害风险。

二、全方位科学预防

(一) 筑牢传染病防线,减少交叉感染

1. 做好健康监测:开学前后密切观察体温及身体状态,若出现发热、咳嗽、呕吐、腹泻、皮疹等症状,立即居家休息,不带病上学,及时就医并告知班主任,痊愈后凭复课证明返校。

2. 强化手部卫生:遵循“七步洗手法”,在饭前便后、接触公共物品后、咳嗽打喷嚏后、户外活动后,用流动水和洗手液/肥皂洗手,不随意用手揉眼睛、挖鼻孔、摸口鼻。

3. 保持环境通风:教室、宿舍每日开窗通风2-3次,每次不少于30分钟,保持空气流通;公共区域定期清洁消毒,学生不共用水杯、餐具、毛巾。

4. 规范戴口罩:呼吸道传染病高发期,在教室、食堂、校车等封闭拥挤场所,可规范佩戴口罩;咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡,不随地吐痰。

5. 按时完成疫苗接种:流感、水痘、麻疹等疫苗是预防对应传染病最经济有效的手段,无禁忌证的学生建议按时接种,构建自身免疫屏障。

(二) 调整饮食作息,恢复健康节律

1. 快速调整生物钟:开学前逐步提前入睡、起床时间,小学生每日保证10小时睡眠时间、初中生保证9小时、高中生保证8小时,睡前1小时远离电子屏幕,营造安静睡眠环境。

2. 规范饮食结构:告别高油、高糖、高盐零食,回归三餐规律,多吃蔬菜、水果、优质蛋白(鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品),少吃外卖、生冷食物、不洁零食,不暴饮暴食。

3. 做好肠道保护:集体就餐时选择干净卫生的食堂,不喝生水,不吃过期、变质食物,出现呕吐和腹泻及时报告,避免交叉传播。

(三) 科学护眼,守护视力健康

1. 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。

2. 保持正确读写姿势:做到“一尺、一拳、一寸”——眼睛离书本一尺,胸口离桌沿一拳,手指离笔尖一寸。

3. 控制电子产品使用:非学习用途单次不超过15分钟,每日累计不超过1小时;使用电子产品学习时,眼睛与屏幕距离应保持30厘米以上,保证环境光线充足。

4. 增加户外活动时间:每日保证2小时以上户外活动,课间走出教室远眺,有效延缓近视发展。

(四) 科学运动,防范意外伤害

1. 循序渐进恢复运动:开学初期不进行剧烈运动,先从慢跑、拉伸、做广播操等温和运动开始,逐步提升运

动量,避免突然高强度运动。

2. 做好运动前准备:体育课、活动前须热身,活动关节、拉伸肌肉;穿舒适运动鞋、运动服,不佩戴尖锐饰品,不在走廊、楼梯追逐打闹。

3. 遵守安全规则:实验课、体育课严格听从老师指导,规范操作器材;上下楼梯靠右行,不推搡拥挤,防范踩踏、磕碰风险。

(五) 调节心理状态,平稳适应开学

1. 逐步收心,减少焦虑: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。

2. 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。

3. 及时疏导负面情绪:出现焦虑、烦躁、厌学等情绪,及时与老师、家长、同学沟通,严重时寻求学校心理辅导老师帮助。

开学是成长的新起点,健康是学习的基础。学生、家长、学校三方协同,从作息、饮食、卫生、运动、心理等多方面入手,科学识别健康风险,落实规范防护措施,既能有效降低疾病与意外发生概率,又能帮助学生快速适应校园生活。

愿每一位学生都能以健康的体魄、饱满的精神、积极的心态,开启安全、充实、快乐的新学期!

来源:中国疾病预防控制中心

格尔木市卫生健康委员会 宣

声明

由江西浩鑫建设工程有限公司承建的乌图美仁乡道路建设项目工程已于2024年6月30日完工,相关农民工工资、材料款、机械设备租赁款等一切对外债务均已结清。若有异议,请在登报之日起60日内及时提出,逾期未提出,后果自负。

电话:0971-85059777

江西浩鑫建设工程有限公司
2026年3月18日

遗失声明

王元宁,男,(父亲:王英632624*****0016,母亲:李明清632125*****3443)出生医学证明(出生证编号:O630119817)不慎遗失,声明作废。

2026年3月18日

遗失声明

格尔木万通工程有限公司公章及财务章不慎遗失,声明作废。

2026年3月18日

遗失声明

祝甲善的青H53892道路运输经营许可证正副本(证号:青交运输许可西字632801008803)不慎遗失,声明作废。

2026年3月18日

无诈格尔木 你我共创建

促进平安建设 共建幸福家园

防范诈骗人人参与 和谐社会个个受益

格尔木市融媒体中心 宣

