

# 开学第一天

## 先完成这10项健康作业

**开学第一天先上健康课。**新冠病毒并没有销声匿迹,大家不能掉以轻心。当然,家长们也没必要对病毒太恐惧,担心危险而不敢让孩子出门上学。如何调整状态和做好健康防护?开学第一天,我们请北京市疾控中心给大家送上一堂健康课。

上学啦,我们家长和孩子要一起努力,完成这10项健康作业。

**自我健康监测** 提前了解学校的防疫安排,家长和孩子做好自我健康监测,如果出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状,不要上学,居家观察科学就医,及时报告班主任。

**做好物资准备** 上学前准备好一次性使用医用口罩或医用外科口罩、免洗手消毒剂或消毒湿巾、一次性手套、纸巾等,学会正确使用。

**上下学途中做好防护** 尽量做到家庭、学校“两点一线”,避免不必要外出活动。最好采取步行、自行车、私家车方式上下学,乘坐公共交通或校车时应当注意个人防护,科学佩戴口罩,与他人保持社交安全距离,途中尽量避免用手触摸公共交通物品。上学到校或放学到家应当及时洗手。

**调整好作息时间** 保障良好睡眠,小学生不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。保证卧室安静、无光照、温湿度适宜,保障每日睡眠质量。家长要帮助孩子合理安排起居,尽量减少外出,避免熬夜,加强体育锻炼,保持身心愉悦。

**注意个人卫生** 勤洗手,饭前便后,触摸眼口鼻时,用肥皂或洗手液并使用流动水洗手;勤换衣,早晚刷牙,远离烟酒,远离有毒有害物品。不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时要遮掩口鼻。

**保持健康饮食习惯** 三餐定时定量,

荤素搭配,切忌暴饮暴食,不生食或半生食海产品和水产品,生吃瓜果、蔬菜要洗净,合理选择零食,保持健康体重。聚餐使用公勺公筷,就餐时不说笑话,不打闹。

**保持规范书写姿势** 即“三个一”:胸离桌子一拳远,眼离书本一尺远,手离笔尖一寸远。选择符合自己身高的课桌椅(或书桌椅),在照度适宜、稳定、安静的场所阅读书籍,避免在颠簸摇晃的环境中阅读(如乘坐汽车时)。尽量避免使用电子产品,如电视、电脑、手机等。

**关注视力状况** 家长如发现孩子视力下降或近视度数加深,及时带领孩子到正规医疗机构进行眼部检查,及时采取科学的方法进行防控。鼓励孩子积极参加“北京市中小学生重点人群关爱行动”,做好近视等常见病监测,清楚自己孩子的远视力储备情况,防止用眼过度、多坐少动等不良习惯导致近视、肥胖、脊柱弯曲等常见病的发生。

**按时接种疫苗** 按照北京市现行的免疫程序规定,新入托、小学新生、中学新初一入学和其他小学、初中转学的学生家长务必携带孩子的预防接种证到托幼机构、学校报到。托幼机构和学校会有专人查验接种证,如有漏种会及时向家长发出书面通知,家长接到通知后,应按要求尽快带领孩子到指定预防接种门诊进行补证、补种。

**注意校内安全** 出入校门有序而行,注意环境,不拥挤不推搡。下课依次走出教室,上下楼梯靠右慢行,不拥挤不推搡,不在楼梯处玩耍。运动前穿合体的运动服、运动鞋,不佩戴饰物,衣裤兜内不放尖锐物品。身体不适应在运动前告诉老师。使用剪刀等手工工具时按照要求正确使用。

文/北京青年报记者 李洁  
原文刊载于《北京青年报》

