

“三减三健”从我做起 全民健康生活方式宣传月活动启动

2023年9月1日是第17个“全民健康生活方式日”。今年的主题是:“三减三健”从我做起。

为贯彻落实《健康中国行动(2019-2030年)》《全民健康生活方式行动方案(2017-2025年)》有关要求,深入推进实施以“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)为主题的全民健康生活方式行动,进一步传播和普及健康知识,营造良好社会氛围,2023年9月组织开展全民健康生活方式宣传月活动。

活动时间自9月1日至30日,活动主题为“三减三健”从我做起。倡导公众主动学习健

康知识,掌握健康技能,积极践行文明健康的生活方式,落实“做自己健康第一责任人”理念。围绕婴幼儿、儿童、青少年、老年人群与职业群体等特定人群,开展重点健康知识科学普及活动,引导广大群众主动采取健康的生活方式。在9月第二周开展减油宣传活动,向公众宣传食用油与健康的关系、控油的标准、控油与反食物浪费的关系,开展家庭、单位食堂和餐饮机构等减油宣传与引导,创建健康餐厅(食堂)。在9月第三周开展“9·15”减盐周宣传活动,向公众宣传减盐理念和生技巧,开展家庭减盐行为宣传与指导,引导每个人知晓自己

的口味及食盐摄入量,倡导“人人行动 全民控盐”。在9月下旬针对“健康口腔、健康体重、健康骨骼”,开展龋病、肥胖、骨质疏松防控和科学运动宣传倡导,普及健康口腔、健康体重、健康骨骼知识与技能。

活动要求要将推进全民健康生活方式行动作为落实健康中国行动的重要举措,利用宣传月活动契机,围绕活动主题和内容,结合本地实际,组织开展形式多样的“三减三健”科普知识原创和推广活动,积极引导群众形成良好卫生习惯和文明健康的生活方式,提高健康素养。

学校如何把好“饮水安全关”



校内的蓄水池、水箱及其他储水设备设施和管道因长时间停用,开学后再次启用可能出现自来水水黄、浑浊等情况。

根据《学校及托幼机构饮水设备使用维护规范》(DB/T 1497-2017)中的规定,在学生返回校园前,学校要注意检查、更新、清洗、消毒校内各类用水设施设备,开展供水设施保养与水质保障专项检查,确保师生饮水安全。

采取措施,保证水质

清洗维护净水器,更换滤芯。进行水质检测。根据《学校及托幼机构饮水设备使用维护规范》(DB11/T 1497-2017)中的规定,学校及托幼机构应对饮水设备进行水质检测,频次为每学期至少一次。对饮水设备的水质进行检测,项目应至少包含菌落总数、总大肠菌群、色度、浑浊度、硝酸盐、氯酸盐、铁、铜、铅、钠(软水机加测)。

为验证校内管网及设备设施的清洗消毒效果,建议各学校开学前联系相关具备水质检测资质的单位,对校内自来水进行水质检测,确保水质达标后再使用。

校内的储水设备清洗。对水龙头等用水设施进行检查,对自来水管线末端进行排放。清洗消毒热水器。若热水系统或热水器是属于饮用水用途的,还需进行清洗消毒工作,以确保水质安全。

学校饮水卫生日常管理

建章立制。建立饮水卫生管理制度,制定饮水突发公共卫生事件应急处理预案,建立由校长作为第一责任人的学校饮用水卫生管理工作小组,专人管理,定期巡查维护。

清洁消毒。饮水设施每天应进行必要的清洁工作;消毒的具体方法按照《学校及托幼机构饮水设备使用维护规范》(DB11/T 1497-2017)执行。

饮用水安全卫生知识宣传

开学前学校要开展多种形式的饮水卫生安全教育,使学生养成良好的饮水卫生习惯。不仅如此,还要通过学生将生活饮用水的知识宣传到家庭,增强学生及家庭的自我保护意识和能力。

倡导学生不饮用生水,不喝来源不明、被污染、感官性状发生变化的水,提倡喝开水,不冷不热喝,等沸水放凉后再喝。

一旦发现水质出现异常异味,要立即停止饮用,并向卫生室或总务处报告。若不慎饮用有污染的水,密切观察身体状况,如有不适及时就医。

如何缓解“开学综合征”



刚开学这几天,有的孩子一提开学就难受,有的孩子一说开学就打不起精神,还有的孩子直言不想上学……上面这些情况有没有出现在您家孩子身上呢?如果有,小心“开学综合征”找上门,需要用科学的方法来应对。

“开学综合征”危害大

“开学综合征”其实并不是医学诊断的病症名称,而是指假期结束、开学之始,中小学生学习表现出的一种明显不适应新学期学习生活的非器质性的异常表现。

“开学综合征”的表现

行为——有的孩子可能会拒绝去上学,有的孩子就算去上学了也会出现迟到早退、坐不住、发脾气、顶撞老师等行为。

生理——失眠、睡不实、困倦、没精神、头晕、恶心、乏力、腹痛、食欲不振等,并已排除身体疾病层面的原因。

心理——记忆力或理解力下降、厌学、焦虑情绪、注意力不集中、情绪不稳定等。

“开学综合征”一般会持续一段时间,对孩子的正常学习、生活造成不同程度影

响,但经老师、家长的积极引导和孩子的自主调节,多数孩子的不适表现会逐渐消失,不会对身体健康造成大的影响。

但如果症状较重或症状持续存在,则会导致孩子无法坚持完成学业,或者发展为躯体形式障碍、适应障碍、焦虑障碍等,就会对孩子健康造成影响。

所以,当症状较重,自我调节也没有效果,或持续时间较长,超过两周还是没有自行好转的迹象时,应寻求专业医师的帮助。

“开学综合征”有易感人群

适应能力较差、难以融入集体生活的学生。在校常常受到老师批评,且心理素质较差的学生。明明很努力却依然得不到家长肯定,学习成绩与家长期望不符的学生。对自己高标准、高要求,急于求成的学生。曾在校遭遇挫折(如校园霸凌、不公平对待)的学生。受入学、升学、转学等环境变化的影响,可能出现适应障碍,产生焦虑、郁闷、社交困难、压力巨大并难以调适的学生。

家长对孩子要多关注

除了孩子自身的心理素质外,家长对孩

子的期望值、给孩子的压力程度、疏导方式正确与否等因素都会影响“开学综合征”的轻重及持续时间。因此开学前后这段时间,家长们一定要注意以下几点。

增加对孩子内心世界的关注;家长要树立积极防治的观念和防微杜渐的意识,及时发现孩子的异常,和孩子交朋友,满足孩子的安全感、被尊重感,让孩子感受到他是被爱的。

观察孩子的情绪、行为;假期中,家长要监督引导孩子,做好计划,尽量张弛有度,保持规律生活。临近开学时,家长要帮助孩子总结假期收获,逐渐进入学习状态,最好有1-2周的缓冲期。

发现孩子的异常变化,及时调整、及时就医;父母要耐心询问及倾听孩子诉说的困难和痛苦,对孩子表达出真诚的关心和理解,并反复地疏导及鼓励,发现问题及时调整。

除此之外,高年级学生也应该增强自我觉察的意识,当感到有不舒服的感受时,要接纳这些感受与情绪,既不要抗拒也不要逃避,尝试着面对内心的感受并接纳它。当负面情绪被识别并接纳之后,其对内心的伤害也就减弱了。如果超过两周自我调节效果仍不佳,应及时就医,寻求医生的帮助。

北京丰台
FENGTAI BEIJING

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善



敬业是个人生存发展的必要条件,它为个人安身立命奠定基础;敬业是促进社会经济发展的要素,它为社会发展进步注入活力。

业精于勤荒于嬉,行成于思而毁于随。
——《韩愈·进学解》

敬业

我践行我学习
社会主义核心价值观
人民有信仰 国家有力量
THE CHINESE DREAM