

开学后不生病的秘密在这里

叮!寒假余额已清零,春天准时上线,新学期也正式开课,除了收心学习,这份“开学健康小攻略”也请查收,元气满满、健健康康开启校园生活!

关注心理健康

开学前后孩子容易出现情绪不稳、紧张焦虑、注意力不集中、不爱学习、做事拖拉等情况,这就是常见的“开学综合征”,家长不用过度担心。多数孩子在老师和家长引导、自己调整后,症状会慢慢消失,不会影响身心健康。家长要放平心态,别把焦虑传给孩子,多给孩子安全感,同时帮孩子调整作息、规律生活。如果孩子症状严重,影响到日常学习、社交,或者超过两周还没好转,就要及时寻求专业医生帮助。

预防“开学综合征”

学生可以这样做:

- 1.先告诉自己:开学前和刚开学这段时间,内心感到紧张很正常,别责怪自己,用积极的心态面对。
- 2.按自己的情况做学习计划,慢慢找回学习状态。可以把计划拆小,完成一项就奖励自己,多积累成就感。
- 3.多和同学、朋友聊聊假期好玩的事、开学的心情,能缓解孤单、压力和紧张。平时每天花5~10分钟专心深呼吸,只关注一呼一吸,能快速平复焦虑和紧张。



预防“开学综合征”

家长可以这样做:

- 1.引导孩子早睡早起、按时休息,慢慢调整生物钟,适应上学时期的作息变化。

2.家长要多留意孩子的情绪,用乐观、鼓励的态度正面引导,让孩子接纳自己的情绪,再慢慢静下心来调整状态。

3.主动和孩子交流,鼓励孩子把心里的烦恼、压力说出来,家长及时安抚并给予积极引导,帮助孩子缓解负面情绪、减轻心理压力。

4.鼓励孩子和同学多交流,分享假期里的趣事,互相表达对开学更有新鲜感和盼头,减少假期结束后的失落感。



调整饮食营养均衡

假期吃饭常常不规律,开学后要把饮食调整好,给学习提供足够能量。

三餐按时吃,营养均衡,有助于稳定情绪和血糖。

1.日常饮食要清淡,不挑食、不偏食,也不要吃得太饱,养成健康的饮食习惯。

2.坚持一日三餐,按时按量、规律吃饭。早餐尽量要丰富,最好能包含谷薯类、蔬菜水果、肉蛋类、奶豆坚果类这四类中的三类及以上。

3.两餐之间可以适当吃点干净卫生、有营养的零食。外出吃饭时注意荤素搭配,少吃高盐、高糖、油腻的食物。

4.每天要保证摄入足量蛋白质,足量饮水,不喝含糖饮料,禁止饮酒。



保持健康的生活方式

充足睡眠

睡眠不足会影响大脑发育与认知能力,阻碍身体发育。家长要保障孩子有充足睡眠时间,小学生每天睡眠时间应保持在10个小时左右。开学后调整“假期生物钟”是头等大事。

1.新学期要循序渐进地调整作息时间,周末也尽量保持与上学日相近的起床和入睡时间。

2.睡前一小时远离手机、电脑等电子屏幕。蓝光会抑制褪黑素分泌,严重影响入睡。使用遮光窗帘,必要时可戴眼罩和耳塞。尽量不要在床上看书、写作业或玩游戏。

适度锻炼

1.每天要保证累计至少60分钟的中等及以上强度运动。

2.每周至少安排3次高强度运动,再做3次力量和骨骼锻炼,多到户外活动。

3.平时要减少久坐。

4.家长、学校要一起营造好的运动氛围,鼓励孩子学会至少一项运动技能。

预防各类春季传染病

春季容易流行的传染病主要有:诺如病毒感染、手足口病、麻疹、水痘、流行性腮腺炎、流感等。

诺如病毒感染

传播途径:粪口途径、气溶胶传播。

主要症状:儿童以呕吐为主,成人多为水样腹泻。

就医提示:出现持续呕吐、吃不下东西、尿量明显减少(脱水)等症状,要及时就医。

预防要点:勤洗手,保证饮水,注意饮食卫生;处理患者呕吐物时做好防护,用含氯消毒剂消毒。



手足口病

传播途径:密切接触、飞沫、接触被污染物品。

主要症状:手、足、口腔、臀部出现小疱疹或红疹,可伴低烧。

就医提示:出现肢体抖动、皮肤花斑等情况,立即就医。

预防要点:6月~59月龄儿童接种EV71疫苗可预防重症;日常勤洗手,减少感染和传播。



麻疹

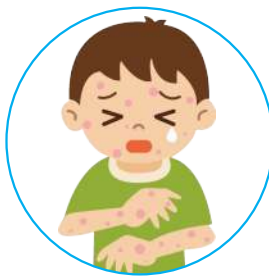
传播途径:飞沫传播。

易感人群:未患过麻疹、未接种疫苗者。

主要症状:分潜伏期、前驱期、出疹期、恢复期四阶段,典型表现为高热、结膜充血、口腔柯氏斑、全身红色斑丘疹。

就医提示:出现持续高热、呼吸急促的症状,及时就医。

预防要点:按时接种麻疹风疫苗(8月龄、18月龄各1针)。



流感

传播途径:主要为飞沫传播。

高发人群:儿童、孕妇、慢性病患者等免疫力较弱人群。

主要症状:高烧、咳嗽、咽痛、肌肉酸痛。

就医提示:高烧不退、呼吸急促,及时就医。



流感及春季传染病通用预防

接种疫苗:按国家免疫规划及时接种对应疫苗。

预防要点:勤洗手,少接触病人,保持室内通风,做好环境消毒。均衡饮食、保证睡眠、适度运动。

水痘

传播途径:飞沫、直接接触传播。

易感人群:未接种疫苗、未患过水痘者。

主要症状:低烧后出现痒痒明显的水疱样皮疹。

就医提示:出现持续高热、疱疹化脓等症状,请尽快就医。

预防要点:幼儿要按时接种水痘疫苗;已经感染的患者需要隔离。

流行性腮腺炎

传播途径:直接接触、飞沫传播。

高发人群:5岁~15岁未接种疫苗儿童。

主要症状:单侧或双侧耳下肿痛,咀嚼时加重,可伴发热。

就医提示:出现剧烈头痛、呕吐、睾丸肿痛等症状,尽快送医。

预防要点:按时接种麻疹风疫苗(8月龄、18月龄各1针)。

注意用眼健康



1.最简单实用的护眼方法就是“20—20—20”法则:近距离用眼20分钟,就抬头看20英尺(6米左右)远处20秒,让眼睛放松。每天还要保证2小时以上户外活动,多接触自然光,有利于眼睛健康发育。

2.已经近视的孩子,建议每半年检查一次视力,根据度数及时更换眼镜,不要戴不合适的眼镜加重眼睛负担。

3.饮食上也能护眼。可以多吃菠菜、胡萝卜、南瓜、芒果、柑橘等深色蔬菜水果,它们富含保护视网膜、缓解眼疲劳的营养物质,搭配少量油一起吃,吸收更好。

4.要少吃甜食、少喝含糖饮料,研究表明,甜食吃太多会增加孩子近视的风险。可以适当多吃深海鱼,如需补充DHA,一定要先咨询医生,不要盲目补。

(甘肃疾控)

