



暑假余额已不足 开学指南请查收

开学前先收心

调整作息、进入学习状态



可能对于同学们来说,假期里熬夜是常态,生物钟被打乱。开学前要及时调整作息,才能用饱满的精神迎接新学期!家长们不妨和孩子一起在这段时间制订一个和学校生活接近的作息时间表,按照平日上学的时间起床、睡觉、学习、运动,有规律地作息,从而更好地适应接下来紧张的学习生活。

假期结束后,重新投入到学习中,有的同学可能会有陌生感,建议可以提前联系同学、老师交流,减轻压力,慢慢找到状态,从而进入学习状态。新学期要有新气象。家长和孩子可以一起根据实际情况,制定一些目标和计划,例如下学期要提高哪几门课的成绩,要掌握哪一门新特长等。

同学们还要检查一下暑假作业的完成情况,避免作业拖延至最后几天再挑灯夜战,草草应付。建议家长和孩子一起合理规划和安排开学前期的这段时间,及时查漏补缺,高质量完成作业。

开学前,家长们可以结合新学期计划,陪孩子去图书馆、书店等地方,感受一下浓浓的书香,也可查阅和购买一些孩子喜欢的书籍资料,培养孩子读书的兴趣,也为新学期适当做些准备。

置办学习文具

慎选色彩鲜艳气味浓重的

一些家长已经帮孩子提前准备好新学期的学习必需品了,如新书包、新文具盒等。

在买笔、橡皮擦、修正液这些文具时,首先要看标签。标签中至少应包含产品名称、生产厂家、厂址、产品标准编号、产品使用说明、适用年龄范围、安全警示等,然后还要闻气味,慎选色彩鲜艳、气味浓重的文具。

要考虑文具的使用安全问题,手工剪刀、刀片应为圆弧顶端,不应为锐利尖端,笔类商品应注意笔帽安全,笔帽直径应大于16毫米,笔帽体上要有连续的一条至少6.8平方毫米的空气通道。

文具用品均有最佳使用期限,对无生产日期、生产厂家和生产地址不清楚的产品要慎买慎用。“三无”产品容易出现有毒有害物质含量超标情况,学生长期接触这类产品,可能会对健康产生不良影响。

家长要引导孩子树立正确的消费观,一起做好计划选购开学文具用品,理智对待商家的促销活动。

综合新华社、健康报、澎湃新闻、人民资讯、中国妇女网等

编前 同学们,你们的暑假余额已经不足10天了。面对即将到来的秋季学期,家长们可以开始引导孩子做好相应的准备了。家长需要帮助孩子收心,回归日常状态,引导孩子调整生物钟;检查孩子作业完成情况,查漏补缺;引导孩子进行适度的复习和预习等。此外,疫情防控别大意,我省教育部门已经发通知,要求师生提前7天回到学校所在地。另外,福州家长骑电动车接送孩子时,要注意大人和孩子都要戴头盔,否则可能被罚款50元。

不要过度运动

小心横纹肌溶解综合征



“一分钟挑战跳250下”“夜跑突破自己最好成绩”……记者从湖南长沙市一些医院了解到,近期因为运动过度患上横纹肌溶解综合征的学生增多,部分学生出现了肌肉酸痛、无力、发热等症状。专家提醒,学生在开展体育运动时要防范运动伤害,相关训练要注意循序渐进。

湖南省人民医院急诊科医生张兴文介绍,横纹肌溶解综合征是指人体的横纹肌受到损伤,肌细胞被破坏,导致肌细胞内容物及毒物溶解释放进入血液循环,由此引出的一系列症状。横纹肌溶解综合征可能引起急性肾功能损伤和身体代谢功能紊乱,甚至可能出现急性肾功能衰竭。

记者采访了解到,暑假期间,有不少学生每天跳绳,并通过运动软件上传跳绳数量,不断刷新跳绳纪录。有的学生出现了关节损伤后,依然盲目锻炼,以至于越运动越受伤。

专家提醒,青少年应根据自身的体能科学制定健身计划,不要过度运动;运动前,要做好充分的准备工作,如果进行对抗性运动,应该做好关节保护工作;学生如果在运动后出现肌肉疼痛、肿胀、无力等症状,要立即停止运动,出现紧急情况需及时就医。

做好返校防疫

行为准则千万牢记

新冠肺炎疫情仍在持续。根据我省《关于做好2022年学校秋季学期开学新冠肺炎疫情防控工作通知》,中高风险区的师生员工暂缓返校,中小幼儿园师生开学前提前7天回到学校所在地。请广大市民自觉落实常态化疫情防控要求,非必要不前往疫情中高风险地区,外出旅游等务必全程做好个人防护,回来后主动向社区报备。出门戴口罩,不聚集少聚餐,共同守护来之不易的疫情防控成果。



检查一下视力

判明孩子视力情况



暑假,不少孩子都在和电子产品“亲密接触”,等到开学后,家长才发现孩子视力下降了。专家提醒家长,开学前要带孩子做一次视力检查,判明孩子的视力情况。如果孩子已经近视,可以尽早干预,阻止孩子发展为高度近视;如果目前视力良好,也可以科学预防,让孩子远离各类眼健康问题。视力检查除了预防近视,也可以及早地发现斜视、弱视、远视等可能造成孩子视力模糊的疾病,而且斜视和弱视都有相对的治疗方法和治疗时机,如果错过最佳治疗时机,会严重影响治疗效果。

骑车接送孩子

务必戴好安全头盔



《福州市城区电动自行车号牌管理办法》9月1日起施行。规定电动自行车的驾驶人

和乘坐人应当佩戴安全头盔。违反规定的,由公安机关交通管理部门责令改正,可以处警告或者50元罚款。开学前,请骑电动自行车接送孩子的家长,一定要准备好安全头盔。相关数据显示,当事故发生时,头盔可吸收大部分冲击力,对头部起到缓冲、减震的保护作用,使人员受到伤害的比例下降70%,死亡率下降40%。其中,头部损伤率:不戴头盔是戴头盔的2.5倍。致命伤害率:不戴头盔是戴头盔的1.5倍。头盔对于电动自行车骑乘者来说,相当于轿车驾驶员所系的安全带,是减少交通事故受到伤害的最后一道防线。

唐昊/制图