

2022年7月13日 星期三
农历壬寅年 六月十五
国内统一连续出版物号 CN 11-0304
邮发代号 1-24
新闻热线: (010)64622180
第215期 今日8版
<http://www.jkb.com.cn>

学生健康报



扫一扫关注官方微信

国家卫生健康委员会主管 健康报社有限公司主办 健康报社有限公司出版

暑期学生健康生活提示要诀发布

本报讯 (记者范洪岩)近日,全国中小学健康教育指导委员会在《2022年寒假中小学生和幼儿健康生活提示要诀》基础上,修订形成《2022年暑期中小学生和幼儿健康生活提示要诀》,引导中小学生和幼儿加强体育锻炼,合理安排假期生活、学习和防疫,均衡膳食营养,保持健康生活方式,做自己健康的第一责任人。

《2022年暑期中小学生和幼儿健康生活提示要诀》包括六方面内容。第一,健康行为保持好,防控措施要记牢。自觉遵守各项疫情防控规定,规范佩戴口罩,保持安全社交距离。勤洗手、勤换衣、常通风、少聚集、用公筷,养成良好卫生习惯。第二,运动锻炼不可少,规律作息最重要。坚持每天户外活动和体育锻炼不少于2小时。合理作息,保证充足的睡眠时间。第三,科学用眼很必要,保护视力要做到。坚持正确读写姿势,做到“一尺一寸一拳”,即眼睛离书本一尺,握笔的手指离笔尖一寸,胸口离桌沿一拳。第四,食品安全记心上,平衡膳食要做好。不吃过期和无生产日期、无质量

合格证、无生产厂家的“三无”食品。注意营养均衡,荤素搭配、种类多样,培养健康饮食习惯。第五,暑期生活乐趣多,不良情绪早疏导。注重培养各种健康的兴趣爱好,陶冶情操,学习有效交流和缓解情绪的方法,保持健康心态,多与家人和朋友沟通。第六,远离危险千万条,安全意识第一条。加强个人安全意识与责任,不去无安全防护的水库、河流、湖泊、池塘等野外水域游泳或戏水,预防溺水。熟记各类急救求助电话,遇到危险,及时求助。

北京中小学生健康监测新标准实施

本报讯 (记者范洪岩)近日,《中小学生健康监测技术要求》在北京市市场监管局网站上公布,这一新地方标准从2022年7月1日起实施。

根据这一新标准要求,北京市将长期、连续、系统地收集、分析中小学生健康相关信息,并及时将监测信息报送或反馈给有关部门。

按照监测分类,中小学生健康监测应包括学生常规健康检查、学生常见病

和健康影响因素监测、教学生活环境监测这三类。除了常规的身高、体重、肺活量、视力、龋齿、耳鼻喉等检查项目外,孩子的腰围、臀围、血压、血红蛋白等诸多指标被纳入检查范围。备受家长们关注的脊柱弯曲异常情况,以及孩子的月经初潮或首次遗精年龄,也被纳入健康监测项目中。

教学生活环境监测的频次为每两年一次,每所学校应选择不同楼层、不

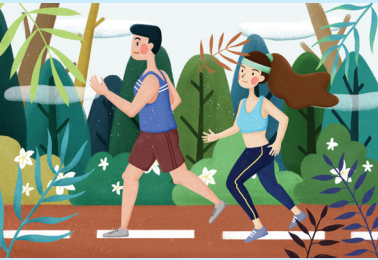
同朝向的2间普通教室开展监测。健康监测队伍将现场测量教室的人均面积,同时对课桌椅、黑板、采光、照明及噪声进行监测。

健康监测过程中还特别提出了“隐私保护”的要求。所有涉及学生隐私的问题及监测操作,均应提前告知并获得家长及受测学生的知情同意。学生健康监测信息应严格保密,不应泄露个人标识性信息。

本期导读



学习困难
或许是一种病
(2版)



跑步减脂
要掌握哪些知识点
(4版)



健康过暑假
别忘护视力
(8版)



快乐皮影戏

近年来,河北省唐山市丰润区李钊庄镇大漫港小学将非物质文化遗产剪纸、皮影引入学校,通过开设非遗课程、聘请民间艺人等方式,保护传承传统文化,培养学生对传统文化的兴趣。图为该小学的学生在表演皮影戏。

朱大勇摄

☆ 扫码订 学生健康报



☆ 教育部体育卫生与艺术教育司指导
邮发代号: 1-24 全年价格: 96元

编辑:范洪岩 电话:(010)64622180
E-mail: fhyan917@126.com