

2023年1月11日 星期三
农历壬寅年 十二月二十

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240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

做好春节期间困境儿童关爱服务

本报讯 (记者范洪岩)近日,国务院未成年人保护工作领导小组办公室印发《关于开展“情暖新春 共护未来”2023年寒假春节期间困境儿童关爱服务活动的通知》,从加强走访探视和摸底排查、督促落实家庭监护主体责任、做好疫情防控措施调整“转段”期间关爱工作等七个方面,对做好寒假春节期间困境儿童关爱服务活动进行了全面部署。

《通知》要求,各地要统筹基层工作力量,对本地区困境儿童进行走访探视,重点了解儿童监护或委托照料状况、健康情况、寒假春节期间儿童去向

和面临的困难问题等,针对困境儿童的实际困难,明确专人做好服务工作,确保各类信息沟通渠道畅通,保证儿童在遇到困难时能够及时得到关爱服务。开展未成年人保护工作法律法规政策宣讲,指导村(居)民委员会督促指导困境儿童监护人或受委托照料人认真履行监护主体责任或委托照料职责。指导村(居)民委员会和儿童督导员、儿童主任等对困境儿童的生活、居住环境进行全面检查,重点排查用电、用气、用水、消防和食品安全,检查防寒保暖等基本生活保障情况。

《通知》强调,各地要确保将孤儿、事

实无人抚养儿童等纳入价格补贴联动机制保障对象;将符合条件的儿童及时纳入基本生活保障、临时救助等保障范围。按照当地党委和政府以及联防联控机制的统一部署,将困境儿童纳入当地医疗保障体系关注的重点对象范围,加强疫情防控和救治服务保障。组织专业社会组织、社会工作者、志愿者等力量,为困境儿童开展爱心陪伴、心理疏导、行为矫治、社会融入和家庭关系调适等关爱服务活动。

《通知》指出,各地要用心用情用力扎实做好关爱服务工作,确保困境儿童温暖过冬、幸福过节。

中小學生2023寒假健康提示來了

本报讯 (记者范洪岩)近期,中国疾病预防控制中心发布中小學生寒假健康提示,从日常飲食、运动、睡眠等方面为家长提供指导建议,让孩子们健康过寒假。

在飲食方面,中小學生要一日三餐定时定量,两餐间隔4~6小时,每天吃的食物种类最好在12种以上,不挑食偏食,不暴饮暴食;零食首选水果、坚果、奶类、豆制品等,购买零食先看营养标签,

少吃高油、高盐、高糖的食物;家庭餐具要专人专用,定期消毒,提倡分餐制,用公筷、公勺,避免交叉感染。

在运动方面,中小學生要每天运动1小时,户外活动不扎堆,做好防护;要利用室内空间动起来,预防肥胖,可以进行室内运动,如仰卧起坐、原地跳、小哑铃、俯卧撑、韵律操、弹力带等,或做家务,如拖地、吸尘、洗衣服、摆碗筷等;写作业每1小时起来动一动;如遇身体不

适的情况,不要剧烈运动,等待身体痊愈后再循序渐进,做一些适度的、相对温和的活动。

在睡眠方面,中小學生要保障足够睡眠,早睡早起不熬夜,高中生每天需要8小时睡眠,初中生每天需要9小时睡眠,小学生每天需要10小时睡眠。

此外还要注意,外出和乘坐公共交通工具时,做好个人防护,规范佩戴口罩,做好手卫生,可随身携带速干手消毒剂。



小小安全员

近日,浙江省湖州市长兴县第二小学结合节气文化和特色社团,利用课后服务、大课间等时间段,开展形式多样的素质教育课程。图为学生们佩戴自主设计、制作的灾难逃生安全帽科创小作品。
谭云俸摄

本期导读



《大象出没的地方》 有爱悄悄升腾

(2版)



和家人一起 分享坚果传递爱

(4版)



“捣蛋鬼” 也可能是病了

(8版)

☆ 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