



9月份，本市气温舒适、气候宜人，中秋假期如约而至，市民外出游玩意愿强烈。同时，学校集中开学，校园经过一个暑期的施工、空置，事故诱发因素较多。北京市应急管理局发布9月份自然灾害和生产安全事故风险提示，提醒广大市民积极防范各类安全风险。

## 金秋“双节”将至 市应急局发布安全提示

□本报记者 刘欣欣

### 关注旅游安全风险

#### ■高风险游乐项目要量力而行

9月份，本市气温舒适、气候宜人，中秋假期如约而至，市民外出游玩意愿强烈，市区热门景点、山区风景名胜人流相对集中，安全事故风险较大。

请广大市民提前做好景点预约，尽量错峰游玩。前往山区要特别注意行车安全，进入景区应自觉遵守相关规定，及时关注安全告知信息。

### 关注校园安全风险

#### ■严格落实隐患排查治理工作

9月份，本市学校集中开学，校园经过一个暑期的施工、空置，新设备调试不充分、设备设施老化、长时间不运行、悬挂物不牢固等安全隐患逐步暴露，实验室、学生宿舍、操场等区域事故诱发因素较多，事故影响较大。



## 警惕 开学综合征 找上门

暑假结束，各地各类中小学校、托幼机构陆续开学。专家提醒，开学期间许多孩子可能会出现“开学综合征”，即一系列生理、心理和行为上的不适表现。学生家长要多留意孩子的精神状态，帮助孩子积极应对开学，更好地适应新学期的学习生活。

每年开学季，很多家长会发现自己的孩子出现或多或少的情绪问题。比如，有些孩子会找各种各样的理由，明确表示不想上学或害怕上学；有些孩子可能不会明说，但会表现出情绪上闷闷不乐、焦虑或者容易因小事发脾气，身体上出现肚子疼、头疼等不适；还有的孩子会出现失眠、嗜睡、疲倦、食欲不振、记忆力减退、上课走神等现象。

专家指出，造成“开学综合征”的原因很多，包括暑假生活不规律，孩子的学习与休闲活动未能合理计划，甚至未完成暑假作业而产生压力。此外，假期舒



适的生活可能使孩子产生留恋，而对开学后要面对的学习生活产生抵触情绪。

在开学之际，家长要特别关注孩子身心的细小变化，比如情绪方面的波动、身体方面的不适。一旦发现孩子确实出现了“开学综合征”，家长也不要过分焦虑，应仔细分析孩子身体或者情绪产生问题的原因在哪里，在理解孩子的基础上，进行积极正面引导。对于厌学情绪严重的学生，家长应及时带孩子到医院进行心理咨询。

(新华)



## —【健康红绿灯】—

### 绿灯

正确使用牙膏注意这6点



不是贵的含药牙膏就更好，美白、防蛀、脱敏、止血都是辅助性的，不足以直接影响口腔健康；口腔问题不能靠牙膏；儿童可以用含氟牙膏，3岁以下小孩用量控制在米粒大小即可，不推荐小孩使用成人牙膏，薄荷、精油等容易产生排斥；刷牙前不用额外沾水；过期牙膏不建议继续使用。

### 搓搓耳朵帮你缓解压力



感到压力大时可以通过搓耳朵来缓解。耳朵上有很多身体反射区，对应身体的不同部位，按揉耳朵上的不同穴位，能调节情绪。按摩时，用大拇指和食指在耳轮处自上而下按压，也可轻轻按揉耳朵后，再向下牵拉耳垂，总共按摩15-20分钟。如果身体某些部位在按摩时感到不适，可着重按压这个部位。

### 红灯

频繁掏耳朵会导致耳朵发炎



掏耳朵是个危险活儿，频繁掏、工具使用不对或力度掌握不好，极易损伤鼓膜，每个月1次即可，最多不要超过两周1次。工具最好选用棉棒，不要用金属或塑料制成的挖耳勺，其质地较硬，外耳道皮肤又相对娇嫩，皮下组织少，容易被划破而引发溃烂、感染。



吃饭时，一些人常无缘无故咬到舌头。每一个咀嚼动作都受神经支配，舌头与咀嚼动作在大脑形成反馈调节，支配协调，才能避免舌头被咬到。如果因熬夜、压力大、紧张等因素导致休息和睡眠不够，神经反应区出现迟钝，导致舌头与咀嚼不同步甚至紊乱，就容易咬到。

房山区城市管理委员会

## 服务百姓出行 近期将有十五条道路完工通行

为进一步方便居民日常生活，解决百姓出行难题，房山区城市管理委员会针对市民使用需求量较大的道路，集中力量进行攻关，通过拓宽瓶颈路段、打通断头路、优化平交路口等一系列措施，提高路网承载能力。

目前，辰光东路、清苑南街、观山源墅南侧路、阳光西街等道路已完成施工改造，具备通车条件，有效缓解了周边交通压力。计划2021年8月底、9月初将有共计15条道路完成道路改造。同时在2021年9月20日熙悦龙湖

·广告·

(李安琦)