

欢乐的暑假结束，孩子们又迎来了紧张充实的新学期。秋季开学正值夏秋之交，是一年之中气温变化的转折点，昼夜温差逐渐变大，一不小心就容易引起感冒、肠胃炎等呼吸系统、消化系统疾病。那么，在孩子们返校的时候，老师家长要如何保护孩子免受传染病侵袭？如何让孩子以健康的状态迎接新学期？北京市疾病预防控制中心送您一份“秋季开学健康指南”——

开学季上好健康第一课

做好开学各项准备

做好健康监测 秋季是手足口病、水痘、流行性感冒等传染性疾病的高发时段，家长要密切关注孩子及自身身体状况，如有不适，及时就医。主动告知旅居史、接触史及身体异常情况，不要带病上学。同时配合学校做好儿童入托、入学前预防接种证查验，及时发现漏种疫苗并进行补种。

规律作息 暑假时间长，有些孩子作息不规律，家长应督促孩子早睡早起，调整生物钟，适应开学后的“时差”变化。注意观察天气变化，适时给孩子增减衣物，防寒保暖。住家和教室要常打扫，及时清理垃圾杂物，保持环境整洁卫生。注意开窗通风，维持室内空气清新。

调整心理状态 暑期结束，重回校园，心理上的不适或焦虑在所难免。家长可与孩子共同拟

定新学期计划，明确孩子努力的方向，帮助孩子树立信心，让孩子慢慢调整自己的状态。家长也可以跟孩子多聊聊学校生活，唤起孩子对校园生活的向往。

培养良好生活学习习惯

保护视力，科学用眼 暑假期间孩子接触电子产品的时间比平时明显增加，用眼过度容易导致视力下降，家长要特别关注孩子眼健康。一旦发现孩子存在歪头视物、视力下降、频繁眯眼、挤眼等近视相关表现或近视度数加深，要尽早带孩子到正规医疗机构进行眼部检查，及时采取科学的方法进行矫正。

家长要注意监督孩子的用眼行为，培养其科学用眼。书写姿势要正确，做到“一尺一拳一寸”，即眼与书本的距离要保持一尺以上，身体与课桌间保持一个拳头的距离，握笔时手指尖和笔尖要保持一寸的距离。连续用

眼20分钟，建议做到“3个20”，即阅读等近距离用眼20分钟，向20英尺外（约6米）抬头远眺至少20秒以上。

坚持运动，增强体质 坚持每天户外活动和体育锻炼不少于2小时，形式多样，注意防晒、避免意外伤害。家长应引导孩子参加并学习掌握1-2项体育运动项目，培养运动兴趣，养成终身锻炼的好习惯。

合理膳食，营养均衡 孩子正处于生长发育关键期，家长应注意饮食的荤素搭配，营养均衡，做到“多喝水，吃熟食”，每日三餐定时定量。入口食物一定要彻底煮熟煮透，少吃甜食、油炸食品和碳酸饮料，多食用鱼、虾、鸡蛋、牛奶等富含优质蛋白质和深绿色蔬菜及水果等富含维生素的食物。

继续加强学生安全教育

持续严防溺水 无论开学与

否，都要继续监督孩子严格遵守严防溺水“六不”要求：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施，无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不擅自下水施救。

远离伤害危险 做好孩子的安全常识教育，注意交通、消防、旅游安全，独自居家时加强自我保护，不玩火，防触电，防烫伤，严禁高空抛物，熟记各类急救求助电话，遇到危险及时求助。

增强食品安全意识 自觉养成良好的个人卫生习惯，饭前便后勤洗手，注意秋季饮食饮水卫生，预防肠道传染病发生。

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。预防食物中毒，不采食不认识的野菜、野果和蘑菇等。

(午综)

【健康红绿灯】

绿灯

秋天要补够3类营养素



β胡萝卜素：富含于橙黄色水果中，通常颜色越深，含量越高，比如橘子、橙子、芒果、鲜枣等。**膳食纤维**：秋天应季水果中，石榴是补膳食纤维的冠军，吃半斤就能摄入12克左右，接近推荐摄入量的一半。**维生素C**：每天吃一把鲜枣或者2个猕猴桃，就可以达到维生素C的推荐摄入量。

红灯

坏情绪和疲惫都会导致过敏



过敏本质就是人体对外界环境的一种保护性反应。免疫功能的发挥与身体整体状态息息相关，情绪也会影响过敏反应。长期工作导致压力大、疲惫，经常熬夜或失眠，情绪不稳定，极易诱发荨麻疹、特应性皮炎等。出现过敏症状，要及时到医院变态反应科就诊，注意休息，调节情绪。

2023年8月下旬刊 本期看点

特别报道

以“迅”应“汛”筑牢安全防线

——致敬暴雨中的“逆行者”

受台风“杜苏芮”影响，北京地区遭遇140年来罕见强降雨，导致多地发生洪涝灾害。闻“汛”而动的首都各单位的广大职工，用“铁军”担当筑牢守护人民群众安全的坚固防线，全力以赴守护北京城市安全。灾情过后，他们又迅速投身于重建工作，加快城市功能恢复，切实保障人民群众早日恢复正常生产生活秩序。

工会论坛

打通基层劳动关系公共服务“最后一公里”

——基层劳动关系公共服务样板站点建设工作实践探讨

推进协调劳动关系三方机制向基层延伸下沉，培育推树北京市第一批基层劳动关系公共服务站点。近年来，北京市总工会不断探索创新基层劳动关系治理模式，在产业比较集中的楼宇、街区、园区试点推动建立协调劳动关系三方工作站，为企业和劳动者提供精准化、一站式指导和服务，预防和化解劳动关系领域风险。

封面人物
黄小兵：
为工程测绘“插上翅膀”

黄小兵是北京地铁运营有限公司工程管理部工程技术人员，从事工程测量和工程管理工作。他热爱这份工作，立志做一名“铁军”先锋。他不仅在工作中精益求精，还积极参与公益活动，为公益事业贡献自己的一份力量。他是一名有责任感的“头雁”，也是一个热心公益的“逆行者”。

特别报道
以“迅”应“汛”筑牢安全防线
——致敬暴雨中的“逆行者”
——“头雁”领航担当“铁军”先锋本色
——首都总工会劳动关系治理创新工程实践探讨

ISSN 1009-9166