

# 开学前该做哪些“健康功课”

本报记者 马媛媛

新的学年就要开始了,从幼儿园到大学,都热闹起来,一批批新生要来到一个新的环境,开始新的生活。随着年龄的增长和环境的变化,会出现一些和学生健康息息相关的事情。那么我们该如何处理,以保障孩子的健康成长呢?

## 预防近视 远离视力疲劳

在潍坊市眼科医院门诊,家住民生街的刘女士向记者抱怨说,她的孩子在暑假前刚配了一副眼镜,原以为暑假这两个月正好让眼睛休息下,却没想到,开学了,检查视力发现,孩子近视度数反而上升了。记者走访了多家医院和一些配

镜店发现,开学在即,来看眼睛或配镜的学生是平时的好几倍。

潍坊市眼科医院配镜中心验光师安海珍提醒家长,如果发现孩子眯眼睛或者歪着头看电视、看书、写字时,就需有所警惕,要及时带孩子到正规医院作视力方面的相关

检查。同时,家长要督促孩子正确用眼。不要给孩子太多学习压力。随时提醒孩子看电视时间不宜过长,上网或玩游戏每小时就要休息,最好能开窗远眺或者转动眼球等。家长还可以督促孩子做眼保健操,让孩子明白保护眼睛的道理。

## 选择文具 避开过敏源

开学了,给孩子添置一些新文具总是不可少的。但据一项调查表明,目前市场上的文具用品中,相当一部分含有毒性成分,可能导致孩子出现厌食、注意力涣散、消化不良等中毒症状,其中最常见的是有机溶剂中毒和铅中毒两大类。专家提醒:购买文具不要一味追求漂亮、好玩,应从安全健康和实用的角度来考虑,以免为孩子健康埋下隐患。

记者在文具市场发现,涂改液深

受中学生的欢迎。然而,涂改液带来的健康隐患却是不容忽视的,专家介绍,涂改液中含有二氯甲烷、三氯乙烯、二甲苯等挥发性有机溶剂,人体吸入了这些物质后,会出现头晕目眩、倦怠乏力、食欲不振、恶心呕吐等症状。

市消费者协会向未成年人发出消费警示:注意自我保护,警惕慢性中毒,莫让涂改液“涂改”孩子的健康。

所以家长们在给孩子选购颜

料、胶水、塑料文具及玩具时,应挑选信誉较好厂家的产品,而不要图便宜购买那些不法厂家使用有毒原料制造的伪劣产品;日常生活中,培养孩子良好的行为习惯,不要养成啃咬文具或玩具的习惯。对于五岁以下的幼儿,要避免接触带有漆层的玩具;如果孩子出现了贫血、食欲不好、消化不良、无端哭闹、嗜睡等可疑症状,要及时到医院检查诊治,切莫掉以轻心。

## 开学入校 慎防食源性疾病

开学后,校园内又将出现大规模的集体就餐。潍坊市疾控中心工作人员提醒:校园内要慎防食源性疾病。食源性疾病,是借助食物传播的一组疾病,食源性疾病主要流行特征为:发病突然、病例集中,可呈散发或家庭

多例感染,或在学校、幼托等集体用餐单位以集体性食物中毒形式表现。

此外,9月份恰逢大、中、小学新学期开学;又是教师节、中秋节和国庆节前夕,办酒宴和聚餐随之增加,如餐饮业、集体单

位食堂、盒饭公司一旦忽视食品卫生,食品受到污染极易发生集体性细菌性食源性疾病。因此,在这一季节,市民要树立良好的饮食习惯,不吃生、半生食品、腐败变质食品;注意饮水卫生,减少食源性疾病发生。



## 加强锻炼 保证体力

城市里肥胖儿越来越多,这与孩子们的饮食生活习惯大有关系。假期里,他们看电视、玩电脑、打游戏,这些都需要长时间坐着,增加了变胖的可能性。而且零食又多,想吃就吃,许多孩子的脸早就圆溜溜起来了。

国外科学家最近所做的一项新研究发现,十岁左右的孩子如果能步行上学,那么其一天的精力和活跃程度要比那些坐校车或坐私家车上学的孩子高得多。专家认

为,早上步行上学可以刺激孩子的活动欲望,也有助于孩子与他人的交往。

如今,有私家车的人多了,择校的孩子也多,且大多离家很远,许多家长都愿意开着车送孩子上学。但殊不知,只要看看许多成年驾车者自己肚子上厚厚的脂肪,就不难想像让孩子经常坐车可能带来的危害。所以,应该这么说,如果有可能,要尽力创造条件让孩子自己走着去上学。



## 心理变化 尤应重视

潍坊市人民医院临床心理科赵约翰医生介绍,假期无忧无虑的生活与开学后的紧张、繁忙形成了鲜明反差,有的孩子对假期的学习生活缺乏必要的心理准备,容易产生焦虑、恐惧的情绪,具体表现为情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等,有的还有头痛、胃痛等身体不适症状。这一反差导致的心理问题,被称为“开学恐惧症”。

赵约翰医生介绍说,心理素质 and 适应能力较差的学生、在学校经常受到老师批评的学生、学习成绩不好的学生、对新环境不能很快适应的学生、部分过于追求完美的优秀生是“开学恐惧症”的易发群体。放假时,许多孩子的生活秩序打乱了,常常看电视或上网到很晚,而早上又贪睡不能按时起床。这种状况如果不改变,孩子的心理就一直在“放假”,开学后很难适应正常的学习生活。

作为家长,应从现在开始及时纠正孩子的习惯,让孩子慢慢恢复上学时的作息时间表,合理安排学习和玩耍。

## 开学前体检些什么?

父母为儿童健康体检,为孩子建立一份长期系统的健康报告,有利于家长和医生管理儿童的健康,也有利于预防疾病。

儿童疾病类基因检测小儿哮喘、过敏性鼻炎、过敏性皮炎、荨麻疹、白血病、儿童肝炎预后、小儿热惊厥、小儿孤独症、儿童早老症。儿童基因检测是年龄越小越好。

中小學生体检中小學生体检包括的内容:一般检查、血常规、胆红素组合、肝功能检测、内科、外科、眼科检查、口腔检查。

血脂检查:血脂中的密度脂蛋白升高是颈动脉粥样硬化的危险因素。对于儿童更是要注意,避免更严重疾病的发生。

血常规检查:儿童贫血的原因有许多种,要对症治疗治愈的机会才大。可以通过血常规就可以检查贫血,找出病因。