

烟台疾控最新开学提醒

春天来了，生机盎然的开学季也来了。烟台市疾控中心温馨提醒广大师生要加强日常健康监测、做好个人健康防护。

前不久，国务院联防联控机制综合组印发《新型冠状病毒感染疫情防控操作指南》。其中，“学校新型冠状病毒感染疫情防控操作指南”对校园疫情防控提出了具体要求，一起来划重点。

开学通知

- 健康监测
开学返校前一周，学生居家每日开展测量体温和新型冠状病毒感染相关临床症状观察等健康自测，出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状要及时进行检测抗原或核酸，如检测结果确认感染病毒，须如实报告学校，延迟返校。
- 物资储备
各级各类学校按照人口总数的15%—20%动态储备新型冠状病毒感染对症治疗药物，包括退烧、止咳、止泻等药

- 品。根据师生在校学习期间加强自身健康状况监测需要，储备充足的抗原检测试剂。根据师生日常防护需要，储备足够的口罩、消毒用品、安全测温设备等常用防疫物资，并确保有2周以上的储备量。
- 应急演练
学校协同对口医院开展多场景、实操性转诊救治应急转运演练，及时发现解决堵点和漏洞，提高转运效率，确保一旦出现重型和危重型病例，迅速激活绿色通道应急救援体系，快速精准响应，做到“点对点”“人对人”流畅对接。
- 健康管理摸底
学校在保护好隐私的前提下摸清学生疫苗接种、感染病毒、患有基础疾病和身体健康有特殊需要的师生底数，建档立卡，跟进服务，并建立兜底帮扶机制，会同社区开展师生重点人群健康调查，开展健康管理。
- 返校途中
●规范佩戴口罩

- 返校中进入环境密闭、人员密集的公共场所(如等候室、公交、商场和地铁站等)，要全程规范佩戴口罩。咳嗽、打喷嚏时，不要摘掉口罩。
- 随时关注个人卫生
触摸公共物品或者接触到呼吸道分泌物等，要及时洗手或手消毒。
- 安全社交距离
公共场所要保持合理的社交距离，减少近距离与他人接触。
- 返校后
●做好自身健康第一责任人
配合学校做好晨午检制度、因病缺勤缺课追踪登记等常态化防疫工作。返校后连续7天加强健康监测，发现身体不适及时报告学校，尽量减少聚集性活动。
- 做好校园卫生消毒
在校舍入口、楼梯入口、电梯入口等位置摆放共用消毒用品，师生员工进出时可自行做好卫生消毒。

- 加强食品和饮用水安全管理
食堂餐桌安装隔板，学生错峰就餐，有条件的设立单向流动通道。
- 加强对感染师生康复期的健康指导，引导师生做好康复期健康管理
不组织或要求康复期的师生参加剧烈运动。
- 根据疫情变化采取相应措施
出现感染者后，学校在第一时间向所在县(区)级教育行政部门作出报告，由教育行政部门会同卫生健康、疾控等部门提出并实施防控措施。当感染者占比较大时，可以班级或年级为单位停止线下上课、实施线上教学。
- 烟台市疾控中心提醒广大师生，根据中国疾病预防控制中心官网发布的全国新型冠状病毒感染疫情情况提示，虽然全国整体疫情已进入低流行水平，日常仍应坚持保持勤洗手、科学佩戴口罩、勤通风等良好的健康卫生习惯。

返校前，需要做好这些准备



快开学了，同学们都做好准备了吗？要知道开学准备做得好不好和新学期的进步有很大关系。那么到底要做哪些准备呢？

生活节奏上的准备

在家里，孩子的自主时间比较多，上网、看电视、熬夜导致晚睡早起。这时候假期骤然结束，新学期开学了，很多孩子



肯定会不适应。如果不尽快改善，孩子极有可能会抵触回归校园，厌恶学习。

在开学前，家长就要让孩

子执行上学期间的作息制度。早睡早起，保证充足的睡眠，保持良好的精神状态，孩子才能适应开学的节奏。

还有一些孩子饮食不规律，不吃正餐，爱好高热量的零食、快餐，这极大地影响了身体健康和精神状态。因此，开学前家长一定要帮助孩子调整生活习惯。

调整孩子的饮食习惯，减少孩子吃零食的频率，让孩子按时吃正餐，还要鼓励孩子进行体育锻炼，积极运动。让孩子保持充沛的体力，以最好的精神状态迎接新学期。

心理状态上的准备

临近开学，迅速回归专注于学习的状态最重要。建议家长要多注重与孩子的交流，利用空闲时间陪孩子聊聊天，以勉励为主，舒缓孩子心理压力。

在开学前，一定要让孩子恢复学习状态，每天认真完成作业，

每天认真坚持课外阅读。学有余力的孩子还要抓紧时间回顾旧知识，进行查漏补缺；提前预习，做好新旧知识的衔接。同时，告诉孩子：时不我待，自律和专注是最好的收心剂。

学习计划上的准备

开学前，家长应根据孩子的实际情况，帮助制定新学期学习计划。但需注意新学期学习计划绝不是简单的“本学期要好好学习”这种泛泛而谈的计划，而是可以整个学期鞭策孩子进行学习的实实在在的规划。

家长要和孩子沟通，了解孩子的真实想法，让孩子总结自己上学期做得不好的地方和做得好的地方，有针对性地进



行查漏补缺和自我超越。

学习用品上的准备

想让孩子尽快找到学习状态，就要给孩子一种仪式感——和孩子一起准备开学用品。

比如，买新的笔记本、笔盒、铅笔、橡皮擦……这些行为看似很平常，但会给孩子带来一种感觉，那就是：开学了，这是一个新的开始，我要开始一个新的阶段学习了。

对于马上即将升入一年级的小学生家长，很多时候在准备学习用品时比较容易盲目，



这里专门为同学们准备了一份新学期“购买清单”，大家可根据实际需要进行准备。

书包：小学需要的书比幼儿园多一些，但也不用准备得太大。书包要买质量好一点的。背带距离肩膀要合适，避免从孩子的肩膀滑落。

铅笔：最好购买HB铅笔，要多买些，防止弄丢或弄坏。

橡皮：买无味的就好，不要太花哨，可以多备几块防丢。

格尺：不用太长，透明的在使用时会更方便。

书皮：包书使用8开和16开的厚纸张或者专用包书纸。

铅笔盒：需要朴素实用、容量大、拿取方便。

水杯：注意水杯的密封性，防止撒漏、烫伤。

口罩和免洗手液：日常防疫物资家长要准备充足，并叮嘱孩子佩戴口罩的正确方法以及洗手的注意事项等，培养孩子好的卫生习惯。

来源：综合人民日报等

1 告别散漫

提前开始执行上学期间的作息时间表，以最饱满的精神迎接开学。



2 温故而知新

开学前将上学期的课本温习一遍，将薄弱部分加以巩固，为新学期的学习做铺垫。



3 无目标不学习

根据当前真实水平，对自己提出合理期望，确定新学期的进步目标。



4 训练专注力

关掉电子产品，找一段空白的时间聚精会神地读一本书，将专注时间训练到一堂课时间以上。



5 摆脱拖延症

每天睁开眼，将今天要做的事情列下来，按轻重缓急程度排好序，优先完成必做的、重要的事情。



来源：综合人民日报等

