



如何让孩子平安健康过大年

春节假期,家长要注意这几方面

紧绷安全弦 防患未然

过年期间,各类安全事故易发,家长需要怎么做,才能防患未然呢?对此,记者采访了芝罘区奇山小学党支部书记张述俊。

他告诉记者,春节假期,车流、人流密集,家长们需要提前向孩子们普及相关知识,让他们时刻绷紧交通安全这根

弦。除了交通安全,还有用火、用电、用气安全。春节假期是用火、用电、用气的高峰期,稍不注意就容易引发事故。家长一定要引导孩子正确使用各种电器和燃气设备。另外,春节假期孩子们经常聚在一起玩耍,年龄较小的孩子要有大人看护,防止他们在玩耍时受伤。家长

们还应提醒他们在进食时不要打闹、追逐,预防被食物噎到或卡到。

“我们学校及时推出了《奇山小学2024年寒假安全公约》,以此来强化大家的安全意识和责任意识。希望家校携起手来,共同为孩子们的生命安全和健康成长保驾护航。”张述俊说。

坚持规律作息 加强锻炼

他建议家长注意以下几点:家长要帮助孩子制定作息时间表,这样既保证了学习任务的完成又让他们能充分享受假期的乐趣。家长和孩子约定好起床、睡觉、学习、玩耍、锻炼等时间,帮助他们养成良好的生

活习惯。

家长还要提醒孩子坚持锻炼。家长可以陪伴孩子一起进行体育锻炼,这样不仅有助于和孩子建立良好的亲子关系,还能一起增强体质,提高免疫力。

杜绝病从口入 健康饮食

春节假期,很多家庭都会购买各种各样的零食,糖果、巧克力、瓜子、花生、糕点等应有尽有。芝罘区支农里社区卫生服务站站长高彦提醒,有些孩子喜欢吃零食,自控力又比较差,很容易导致肠胃负担过重,出现消化不良、呕吐、腹泻等症状。“结合往年寒假及春节假期接诊的小病号案例来看,因暴饮暴食导致肠胃功能失调的患者居多,因此孩子们在美食面前一定要控制住嘴巴,不要因为吃多了而‘撑坏’肚子。”高彦说。

高彦告诉记者,孩子们非常喜爱膨

化食品、油炸食品、碳酸饮料等,但是这些都会影响他们的生长发育。“小孩子的肠胃功能较弱,常吃油炸食品会导致消化不良、肥胖等。一些膨化食品里的铅含量比较高,常吃这些会出现营养不良,甚至出现贫血、厌食等症状。孩子们还喜欢喝一些碳酸饮料,有的甚至将碳酸饮料当作水来喝。长期大量饮用碳酸饮料,可能会导致他们的骨骼密度降低,影响生长发育。”高彦解释道,家长要帮助孩子树立正确的饮食观念,养成良好的饮食习惯。

“除饮食需注意外,还要防止感染流感。春节假期,人口频繁流动、乘坐密闭的交通工具、前往密闭场所,这些因素都将大大增加流感传播的机会。此外,走亲访友、旅途劳顿等可能会导致孩子们的免疫力下降,使得他们更容易被传染。”高彦提醒大家,“如果孩子的体温超过38.5摄氏度时,应及时服用退烧药或者采取其他物理降温措施,并第一时间到医疗机构就医。”

让我们共同努力,确保孩子们度过一个平安健康的春节假期!



随手关灯 倡导节能减排!