

开学季

医生支招帮“神兽”收心

暑假结束,新的学期开始了,一下子要从假期状态调整到紧张的学习状态,很多中小学生都会有情绪低落、心慌意乱的情况,这些都是开学综合征。为此,山医大一院万柏林分院医生开出了一份心理调适指南,帮助家长和孩子调整状态,以饱满的精神开启新学期。

开学没状态

“明天要到学校报到上课,叫起床就是个问题啊!”临近开学,市民陈女士已经开始发愁,马上要升初二的孩子也是愁眉苦脸,提不起精神。医生表示,这就是典型的开学综合征。在生理上,有的孩子表现为失眠,还有的孩子则是截然相反的嗜睡症状,另外有些孩子则可能表现为毫无诱因的头晕恶心、疲倦、腹痛、食欲不振等症

状;心理上,有些孩子则会有焦虑、厌学、上课走神,以及记忆力减退,情绪不稳定等。这主要是因为孩子从放松的假期状态一下转变为开学状态,身体和精神都难以立刻适应。

开学综合征一般会持续一段时间,对孩子的学习、生活造成不同程度的影响,但经学校老师、家长的积极引导和孩子的自主调节,多数孩子症状会逐渐消失,不会对身体健康造成大的影响。但如果症状较重或症状持续存在,需寻求专业医生帮助。

尽量早调整

缓解开学综合征,家长最好在开学前一段时间,就与孩子一起调整生物钟,规律作息。家长可以缩短孩子电视、电脑的使用时间,把假期的晚睡习惯逐渐调整回上学时的状态,以保证充足的睡眠时间,尽量不要因为补作业而“开夜车”。在保证给予孩子足够营养的同时,注意调整饮食结构,三餐定时定量,食物种类多样,尽量清淡饮食,早饭多摄入蛋白质,同时督促孩子每天足量饮水,不喝或少喝含糖饮料。鼓励孩子多进行户外运动,避免久坐,增强体质。运动前也要做好充分的热身活动,运动强度应循序渐进,保持健康体重。

家长可调动孩子的积极性,辅助孩子一起制定新学期的计划;帮孩子养成不拖延、独立完成的好习惯;同时,对于有些厌学情绪的孩子,家长也要及时沟通,关注其情绪变化,引导孩子正确与老师同学相处。对于曾经患有焦虑症、抑郁症的孩子,要及时向专业人员求助。



严防传染病

另外,开学后一至两周,往往是流感、感染性腹泻、诺如病毒等传染病在校园内流行的高风险期。而且,长假后身体也处于调整期,抵抗力下降,学校人员密集,交叉感染机会增加,极易感染传染病。家长在开学前后要密切关注孩子及自身身体状况,对常规免疫规划疫苗进行查漏补缺;培养孩子勤洗手、科学正确佩戴口罩等良好卫生习惯;在秋冬传染病高发期尽量少带孩子

去人多的公共场所,保持室内良好的空气流通,每日开窗通风不少于2次,减少病毒感染的机会。如有不适,要及时就医,主动跟老师沟通孩子的身体异常情况,不要带病上学。

记者 魏薇 通讯员 赵晗宇

关爱保护未成年人健康成长

更环保 开学包书皮回归“老传统”



网格员教孩子如何包书皮。

本报讯(记者 李涛 通讯员 张昕 文/摄)开学头一件事,就是给新课本包书皮,很多人直接从文具店买来现成的塑料书膜或书套。不过,随着人们环保意识增强,今年有不少家长、孩子重新选择用旧挂历、旧画报、牛皮纸等材料包书皮,既实现了废物利用,又低碳环保。包书皮,正在刮起低碳环保风。

“80后”赵先生的女儿上五年级,每逢开学,他都会和女儿一起

给新课本穿上“新衣服”。前几年,他都是从文具店买一套现成的塑料书皮,只要对照年级去买,尺寸刚好,回来很轻松就能完成包书皮。而且,塑料书皮分为书套和书膜。书套是将书本直接插入相应尺寸的书套中,随套随用。书膜则是将书膜按书本大小裁剪成合适的尺寸,像贴手机膜一样将书膜粘到书本上。可是,今年女儿却提出了疑问:“爸爸,现在提倡‘限塑’,为啥我们还用

塑料书皮?”这句话,让赵先生不知如何回答。今年,他决定回归传统,用旧挂历包书皮。

“根据书的形状把书皮纸折一下,剪出两个梯形折口……”开学之际,御德苑社区的暑假最后一次社会实践活动就是包书皮。靳如昕等网格员从家里找来了旧挂历、旧杂志等材料,手把手教孩子如何包书皮,锻炼了孩子的动手能力。这样的“手工课”连日来在其他社区也能见到。

同样,西华苑三期的居民陈女士也弃用塑料书皮,她认为这种塑料书皮并不环保,如塑料袋一样,丢弃后,不容易降解,反而会造成污染。另外,有的塑料书皮闻上去还有一股味道,让人不放心。

“邻居们,谁家有旧挂历、牛皮纸?孩子要包书皮,请支援一下。”最近,在社区网格群里,总能看到这样的居民留言。这在一定程度上说明,越来越多的家长愿意选择更为质朴、环保的纸质书皮。



反对浪费 崇尚节约

“退保”电话藏玄机 居民险些受骗

本报讯(记者 李涛 通讯员 郭瑶)“你好,我是保险公司客服,你的‘百万医疗保险’体验期已结束,现在需立即关闭,否则将产生额外扣费……”住在双华时代小区的刘女士接到了一个奇怪的电话,来电是提醒关闭缴费通道,这让从未办理过相关业务的她有些疑惑。当对方索要验证码时,刘女士犹豫中决定先向永乐苑社区网格员咨询。听完,网格员顿时识破骗局,刘女士避免了蒙受经济损失。

一个陌生电话,让居民刘女士有点慌乱,因为涉及的金额不小。

电话那头,自称是保险公司的客服人员,告知此前开通了“医疗保险”,目前体验期已过,需要确认是否继续投保。若是继续,每个月会扣除保费800元,每年9600元。若是不再投保,可以申请退订,否则仍会扣费,还会影响征信。

听罢,刘女士挺纳闷,自己有社保,所以并没有开通过商业保险的。可是,对方所说的姓名、身份证后四位均和自己的信息一致。想到这里,她只希望赶快退订。于是,她在“客服”的提示下,一步步拿手机操作。

最后一步,是输入验证码。

这时,刘女士突然想起网格员经常在网格群里发布防诈提醒,多次提及要谨慎输入验证码等敏感信息。她感觉情况不妙,决定先给网格员温娟打电话咨询一下。多亏这个电话,才让网格员发觉这是一场骗局,并马上制止。

很快,网格员匆匆入户,得知刘女士没有继续操作,这才放心。事后,刘女士告诉网格员,银行卡上有10万元存款,差点被骗。



法治宣传教育

聚焦居民需求 开办邻里集市

本报讯(记者 侯慧琴 通讯员 周渺)义务磨刀、免费理发、健康义诊、清洗珠宝首饰、心理疏导……日前,迎泽街道解放南路二社区整合辖区资源,开办邻里集市,为居民提供暖心服务。

当天下午,解放南路二社区门前,多个便民服务摊位吸引了不少居民争相“打卡”。活动现场的便民服务内容各具特色,贴近居民实际需求。理发摊位前,老人们一边耐心等待,一边讨论自己想要什么发型。磨刀摊位前,居民将菜刀和剪刀放在地上“排队”。“现在找个磨剪刀磨刀的太不容易了,社

区能将磨刀师傅请来,对我们来说太方便了。”还有爱美的阿姨拿来珠宝首饰,请专业师傅帮忙清洗。“大夫,这几天我的过敏性鼻炎犯了……”义诊台前,面对老人咨询,大夫耐心解答。

社区干部介绍,此次根据居民需求,举办邻里集市活动,以方便居民在家门口享受各项便利的服务。“社区将继续整合辖区资源,为居民打造便民生活服务圈,争取把实事办到大家心坎上。”

文明单位创建

遛狗不牵绳 这个陋习要改改

本报讯(记者 李涛 通讯员 田杰英)遛狗牵绳,这是每一位养犬人士应自觉做到的。可是,仍有个别人不注意这个细节,认为“自家的小狗脾气温顺”。最近,在前进路南社区就发生了一起邻里纠纷,起因是居民遛狗未牵绳,导致小狗惊吓到邻家的孩子。8月31日记者采访得知,在网格员的调解下,邻里达成了和解,养狗者也承认了错误。此事,再次给大家提了个醒:居民一定要文明养犬,做到出门必牵绳。

家住前进路南段21号院的陈女士带着5岁的孩子回家,刚进楼道,就遇到了邻居赵先生出门遛狗。突然看到陌生人,小狗跑到陈女士身边,冲着他们不停吼叫。见状,赵先生赶紧抱起了狗。突如其来的这一幕,把孩子吓坏了,哇哇大哭。

缓过神来,陈女士这才注意到,这条狗并没有拴牵引绳,所以才不受管教。赵先生晃了晃手里的牵引绳,说本打算出

了小区就系上绳子,没想到楼道里来了人。他接着说:“这狗胆子小,不咬人,刚才应该被突然进来的人吓到了。”陈女士一听,马上不高兴了,认为邻居这么说不讲理,这个情况分明是不牵绳造成的,说别的都是找借口。于是,两家人在楼道里吵了起来。

前进路南社区的网格员范伟燕在小区巡查见到这个场景,马上过来调解。她告诉赵先生,居民一定要按照《太原市养犬管理条例》的规定养犬,出门务必牵绳,若是伤人是要担责的。显然,他的行为并没有达到要求。闻听此言,赵先生脸红了,向陈女士承认了错误,立即给狗拴好牵引绳。

文明健康 有你有我