

开学季，请收好这份健康提示

8月27日，省疾控中心发布健康提示，提醒学生们要树立健康意识，养成良好生活习惯，为健康成长打下坚实基础，更好迎接新学期挑战。

关爱保护未成年人健康成长

3 安全教育不能放松

要持续严防溺水，提醒孩子不私自下水游泳，不擅自与他人结伴游泳，不在无家长或教师带领情况下游泳，不到无安全设施、无救援人员的水域游泳，遇到突发状况，不擅自下水施救。日常要提醒孩子注意交通、消防、旅游安全，熟记各类急救求助电话，遇到危险，及时求助。

要注意校园安全，认真学习安全知识技能，增强安全意识，提高防范技能。上下楼梯、通行楼道要靠右慢行、不推挤，在食堂、礼堂等人多场所不拥挤，讲究秩序，避免踩踏。不攀爬楼梯、走道、水池等区域的护栏设施，不到无护栏的平台玩耍，避免坠落。遵守教育教学活动相关安全规范，遇到安全突发事件，按规定妥善处理，并立即向老师报告。

注重家校协作。学生不能按时到校要请假，提前离校要报批，家校沟通要及时。家长要积极履行监护责任，学习安全防范知识和技能，开展家庭安全教育。孩子节假日外出活动，家长要知去向、知内容、知归时、知同伴，提前强化安全教育，做好安全保障。

记者 魏薇 通讯员 高雯

1 严防秋季传染疾病

秋季是手足口病、水痘、流行性感冒等传染性疾病高发时段，家长要密切关注孩子身体状况，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。同时要配合学校做好儿童

入托、入学前预防接种证查验，发现漏种疫苗并及时补种。

日常生活要养成良好的卫生习惯，入秋后，早晚适时增减衣物，预防着凉。做好自我健康监测，出现发热、呕吐、腹泻等症状要及时

报告，规范就医，不带病到校，尽量减少与他人的密切接触。

此外，也要保证规律的生活作息，保证充足睡眠，早睡早起、避免熬夜，循序渐进加强体育锻炼，保持身心愉悦。

2 培养良好学习习惯

暑假期间，孩子接触电子产品的时间明显增加，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，要尽早到正规医疗机构做眼部检查，科学矫正。平时也要注意用眼卫生，不用手揉眼睛，避免因感染造成视

力损害，如有眼部不适，及时就诊。

学校应根据孩子的身高变化及时调整教室课桌椅高度，家长也应为孩子提供适宜的书桌椅和灯光照明，纠正不良坐姿。坚持每天户外活动和体育锻炼不少于2小时，注意防晒、避免中暑和意外伤害。孩子正处于生长发育关键期，饮食要营养均衡，种类多样，荤素

搭配，多吃新鲜蔬果、奶类和豆制品，不喝含糖饮料，切忌暴饮暴食，保持健康体重。

假期结束，重回校园，孩子心理上难免会出现不适或焦虑，建议家长和孩子一起合理安排新学期计划，明确努力的方向，及时查漏补缺，帮助孩子树立信心，及时调整状态。

名家进社区 戏迷过足瘾

本报讯(记者 周利芳 通讯员 武建英)为丰富社区居民精神文化生活，8月23日至27日，小店区黄陵街道郑村社区开展为期5天的戏曲文化进社区活动。来自山西省晋剧院演出一团的演员们，为居民献上丰富多彩的戏曲节目，让大家在家门口过足了戏

瘾。活动现场，广大戏迷扶老携幼，纷至沓来。演员们粉墨登场，为观众带来了一场视听盛宴。现场还特设观众点戏环节，居民热情高涨，纷纷点出自己心仪的曲目。“自幼儿学艺我在卧龙，刘先主他将我搬进大营。下山来

与刘主去将兵用，博望坡一把火烧退曹兵……”著名晋剧表演艺术家孙红丽老师带来的经典选段《空城计》，引得现场掌声阵阵，将氛围推向高潮。

戏迷们有的情不自禁跟着哼唱，有的拿出手机拍照、拍视频，

有的手捧鲜花送给自己喜爱的演员。70岁的张大爷感叹道：“我特别爱看戏，在家门口就能看到名家带来的精彩戏曲，真过瘾。”

传承弘扬中华优秀传统文化



俭以养德 杜绝穷奢



大地馈赠 拒绝浪费

中宣部宣教局 中国文明网