

开学季

健康校园同筑 风险隐患共防

假期落幕,新学期启航,校园迎来学生们返校。回归集体生活、规律作息,是学生成长的重要环节,但人群聚集、作息调整、环境变化等因素,也会让多种健康风险随之上升。为保障学生身心健康、平稳适应校园生活,这份开学健康科普指南,明确核心健康风险及科学预防措施,为学生校园生活筑牢安全屏障。

开学季高发健康风险,需重点警惕。

01 呼吸道传染病高发风险

校园作为高密度人群聚集场所,教室、宿舍、食堂等空间相对密闭,通风有限,极易造成病毒与细菌的飞沫及接触传播。开学后,需重点防范的呼吸道传染病包括:流行性感冒、呼吸道合胞病毒感染、人腺病毒感染、肺炎支原体感染、麻疹等。此类疾病潜伏期短、传染性强,极易在班级内形成聚集性发病。其典型症状多表现为发热、咳嗽、咽痛、乏力、皮疹等症状,直接影响学习与身体健康。

02 胃肠道感染风险

假期饮食不规律、零食摄入过多、食用生冷不洁的食物,开学后又开始集体就餐、共用餐具、手部卫生不到位,这些因素都容易引发诺如病毒、轮状病毒感染和细菌性痢疾等肠道传染病。这类疾病的主要症状包括恶心、呕吐、腹泻和腹痛,是开学后校园内常见的突发公共卫生问题之一。

03 作息紊乱引发的身心不适

寒假期间,多数学生存在熬夜、赖床、电子产品使用过度等情况,生物钟紊乱。开学后突然切换至早起、上课、自习的节奏,易出现睡眠不足、注意力不集中、头晕乏力、情绪烦躁、焦虑低落等“开学综合征”,长期作息失调还会降低免疫力,增加患病概率。

04 用眼过度与视力下降风险

假期长时间刷手机、看电视、玩游戏,近距离用眼负荷剧增,开学后课业压力恢复,读写时间延长,若用眼习惯不良、采光不佳,会加速近视进展、眼干、眼疲劳,甚至导致假性近视转为真性近视。

05 运动损伤与意外伤害风险

假期运动量普遍减少,学生肌肉力量、柔韧性、心肺功能下降,开学后突然参与体育课、跑操、课间活动,易发生肌肉拉伤、关节扭伤、跌倒磕碰等运动损伤;同时校园人流密集,上下楼梯、走廊追逐,也会增加意外伤害风险。

科学预防措施,全方位守护学生健康。

01 筑牢传染病防线,减少交叉感染

1. 做好健康监测:开学前后密切观察体温及身体状态,若出现发热、咳嗽、呕吐、腹泻、皮疹等症状,立即居家休息,不带病上学,及时就医并告知班主任,痊愈后凭复课证明返校。
2. 强化手部卫生:遵循“七步洗手法”,在饭前便后、接触公共物品、咳嗽打喷嚏后、户外活动后,用流动水和洗手液/肥皂洗手,不随意用手揉眼睛、挖鼻孔、摸口鼻。
3. 保持环境通风:教室、宿舍每日开窗通风2-3次,每次不少于30分钟,保持空气流通,降低病毒浓度;公共区域定期清洁消毒,学生不共用水杯、餐具、毛巾。
4. 规范戴口罩:呼吸道传染病高发期,在教室、食堂、校车等封闭拥挤场所,可规范佩戴口罩;咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡,不随地吐痰。
5. 按时完成疫苗接种:流感、水痘、麻疹等疫苗是预防对应传染病最经济有效的手段,无禁忌证的学生建议按时接种,构建自身免疫屏障。

02 调整饮食作息,恢复健康节律

1. 快速调整生物钟:开学前逐步提前入睡、起床时间,小学生每日保证10小时、初中生9小时、高中生8小时睡眠,睡前1小时远离电子屏幕,营造安静睡眠环境。
2. 规范饮食结构:告别高油、高糖、高盐零食,回归三餐规律,多吃蔬菜、水果、优质蛋白(鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品),少吃外卖、生冷食物、不洁零食,不暴饮暴食。
3. 做好肠道保护:集体就餐选择干净卫生的食堂,餐具高温消毒,不喝生水,不吃过期、变质食物,出现呕吐腹泻及时报告,避免交叉传播。

03 科学护眼,守护视力健康

1. 坚持“20-20-20”原则:每近距离用眼20分钟,远眺20英尺(约6米)外20秒,缓解眼疲劳。
2. 保持正确读写姿势:做到“一尺、一拳、一寸”——眼睛离书本一尺,胸口离桌沿一拳,手指离笔尖一寸。
3. 控制电子产品使用:非学习用途单次不超过15分钟,每日累计不超过1小时;使用电子产品学习时,眼睛与屏幕距离应保持30厘米以上,保证环境光线充足。
4. 增加户外活动时间:每日保证2小时以上户外活动,课间走出教室远眺,有效延缓近视发展。

04 科学运动,防范意外伤害

1. 循序渐进恢复运动:开学初期不进行剧烈运动,先从慢跑、拉伸、广播操等温和运动开始,逐步提升运动量,避免突然高强度运动。
2. 做好运动前准备:体育课、活动前须热身,活动关节、拉伸肌肉;穿舒适运动鞋、运动服,不佩戴尖锐饰品,不在走廊、楼梯追逐打闹。
3. 遵守安全规则:实验课、体育课严格听从老师指导,规范操作器材;上下楼梯靠右行,不推搡拥挤,防范踩踏、磕碰风险。

05 调节心理状态,平稳适应开学

1. 逐步收心,减少焦虑:开学前1周减少娱乐活动,循序渐进完成作业、预习功课,降低心理落差;家长多鼓励沟通,不指责施压,帮助学生建立学习信心。
2. 合理规划学习生活:制定简单可行的新学期计划,明确目标,循序渐进投入学习,避免过度紧张。
3. 及时疏导负面情绪:出现焦虑、烦躁、厌学等情绪,及时与老师、家长、同学沟通,严重时寻求学校心理辅导老师帮助。

开学是成长的新起点,健康是学习的基础。学生、家长、学校三方协同,从作息、饮食、卫生、运动、心理多方面入手,科学识别健康风险,落实规范防护措施,既能有效降低疾病与意外发生概率,又能帮助学生快速适应校园生活。

来源:中国疾控中心