



开学季特别报道

开学在即,如何保护孩子健康?专家支招防控——

备口罩勤洗手,远离秋冬传染病

暑假接近尾声,上海中小学、幼儿园将陆续开学。疫情防控常态化,开学后人群聚集还有没有风险?如何保证孩子们的安全和健康?秋冬季节,防病有哪些注意事项?昨天,上海市疾控中心和市儿童医院的专家就家长关注的话题接受了记者的采访。

口罩随身备 体温每天测

返回校园意味着孩子们要聚在一起,对此,家长不免担忧:天气还没凉快,口罩戴不戴?上海市疾控中心儿童青少年健康所副所长罗春燕告诉记者,按照国家卫生健康委员会及教育部发布的《秋冬季新冠肺炎疫情防控技术方案(更新版)》,开学后中小学生在应随身备口罩。她建议,如果使用公共交通工具上下学,路上应戴好口罩。如果是私家车接送或步行上学,也要在书包里多备两个口罩,有需要可以拿出来戴。罗春燕说,市面上的儿童口罩有许多选择,家长要选正规厂家生产的合格产品,最好根据孩子年龄选择不同型号,不要盲目追求花哨款式、特殊功能或者太高的防护级别。

暑假里,学校、幼儿园要求家长每日上报学生体温,这个习惯仍要保持。家长需要和孩子再次强调防疫的重要性,开学后积极配合学校做好各项防控措施,尤其是每天



老师教一年级新生洗手消毒的正确方法

首席记者 刘歆 摄

早晨出门前要监测孩子的体温和身体状况,一旦有发热、咳嗽等症状,立即向老师请假,不要再去上学,不要怕耽误课程而隐瞒病情。本地疫情防控形势稳定,不必过度担心,但是为了孩子的健康着想,家长仍需注意防护和健康状况监测。

罗春燕说,学校、托幼机构等集体单位需加强晨检、缺勤学生登记、随访等工作,经常通风换气,保持空气清新。

养成好习惯 注意手卫生

“秋冬季总是儿科医生最忙碌的时候。”上海市儿童医院消化科主任、发热门诊负责人张婷告诉记者,从往年经验来看,秋季开学

后,会出现流行性疾病逐渐增多的情况。暑假期间,孩子们不是在密集接触的环境,所以接触感染疾病的机会较少,而开学后加入集体生活,呼吸道传播疾病、流感、秋季腹泻等患者可能会增多。

过去的大半年,家长和孩子都养成了非常好的个人卫生习惯,常见的感染性疾病尤其是经呼吸道传播的疾病发病率明显下降。张婷建议,预防这些疾病,主要还是要注意个人卫生,比如,外出回来要及时洗手;少去人多拥挤通风不良的公共场所;打喷嚏或咳嗽时避开他人,用纸巾或手肘遮挡口鼻等。张婷特别强调了洗手的重要性。家长要教会孩子七步洗手法,还可以给孩子备上消毒湿巾或手消毒剂

等,在不方便洗手的时候也能保证洗手的卫生。

最近一段时间,许多家长开始关心流感疫苗了。根据经验,上海每年10月开始可接种当年的流感疫苗,在冬天和第二年春天流感流行季可以起到预防保护作用。适龄儿童也可以接种手足口、轮状病毒、水痘等疫苗,以得到更周全的保护。

作息要规律 每天“动”起来

每年开学,都会有孩子因不适应校园生活而突然生病。专家建议,应改变不规律饮食习惯,做到合理膳食,三餐定时定量,保证吃好早餐,食物种类要多样,荤素搭配;少吃零食及含糖饮料,多吃富含维生素与蛋白质的食物,增加身体免疫力;每天应多喝水,首选白开水;尽量在家中用餐,不吃外卖,不吃辛辣、油腻、生冷、不易消化的食物;注意饮食卫生,不生食或半生食海产品和水产品。

开学前,应当把生活重心和注意力逐步转移到学习上来。中小学生在要按时睡觉、按时起床,同时避免长时间久坐。一般来说,每天要保证1小时以上的户外活动。此外,在家也可以多参与家务劳动,这样既可以增加“动”的机会,又锻炼独立生活的能力。

首席记者 左妍

迎新生 消疑虑

人际沟通,“眼缘”很重要,家校合作也是如此。面对新的家长、新一届学生,如何迅速建立家校沟通纽带?记者在采访中发现,沪上不少中小学教师在细节上花了不少巧心思。

在高安路第一小学,新生“一对一”个别家访的传统已坚持多年。学校以女教师为主,第一次家访,学校就对教师的着装作出规定:要和日常教学期间一样,不能浓妆、不能涂抹过于鲜艳的指甲油、不能戴夸张的耳饰等一切容易吸引孩子注意力的饰品、裙子要过

学校推“家访礼仪” “小老师”改换称呼

膝、不能穿凉鞋……

老师大热天来家访,不少家长会准备饮料和水果招待老师,高安路一小建议老师面对家长的盛情,不妨吃一口水果、喝点水,避免因过于拘谨而造成尴尬,但是没喝完的瓶装水一定要随身带走。如今,一些家庭出于各种原因,更愿意和老师老师在咖啡馆等地碰面。这时,学校会建议老师比约定时间提早一些到达,自己点好饮料静候家长。

第一次见到老师,不仅是孩子,家长也会很兴奋,希望尽可能多地和老师深入沟通。高安路一小

也对家访时间作出明确规定——不得少于20分钟,尽可能听孩子说、听家长聊,看一看孩子的小书桌整理得怎样,对孩子的成长环境有更全面的了解。

去年,嘉定区卢湾一中心实验小学班主任陆智婕刚走出大学校门,就被学校委以当一年级班主任的重任。小陆老师坦言,倘若自己是家长,面对这样一名“小”老师,恐怕也会在心里打个问号。为了赢得家长的信任,她要求自己从一言一行上下功夫。“比如,我会留意不说‘你’应该怎样怎样,而说‘我们’

应该怎么配合,把家长和老师放在同一阵营,一起为孩子的成长想办法。”陆智婕说,虽然是小小的称呼上的改变,但从高高在上的命令式变成了平等交流的朋友式沟通,很快拉近了老师和家长的距离。

陆智婕说,无论新老教师,要真正赢得家长的信任,展示教师的专业性是最重要的。她喜欢和家分享自己掌握的儿童心理学知识和亲子沟通技巧。有家长看见孩子沉迷电脑、电视,忍不住打骂,但收效甚微。这时,陆智婕会为家长想“怪”招妙招,例如,“罚”孩子做一些不那么喜欢但对成长有益的事情(如吃胡萝卜等),来取代打骂等责罚。当家长们发现“姐姐”老师能很快解开一个个心结时,信任感自然而然就提升了。

本报记者 陆梓华

如何做学生喜爱的老师?

三位名师将在本周日外滩教育论坛师德师风专场展开探讨

妮。市教委副主任李永智现场点评。

朱畴文 专业领域为临床医学(内科消化病学)、临床流行病学和循证医学的临床实践、科研与教育。今年,他作为复旦大学附属中山医院援鄂医疗队领队(上海市援鄂第五批医疗队领队),参与武汉抗疫工作。他每年任教复旦大学上海医学院《内科学》《循证医学》《传染病学》《临床流行病学》等课程的部分课时,即便身处抗疫前线,也不卸教学重任。他乐于和学生交流,深受学生

爱戴与信赖,荣获“上海市育才奖”“上海市教学成果一等奖”“中山医院理论课授课优秀教师”等多个教学荣誉和奖项。他始终坚信,医学教育,三分授医理,七分授医德,身体力行地向学生传递“医学就是要关心人”的观念。

吴蓉瑾 上海市特级校长,在家长眼中,她是手机24小时开机的“秒回校长”,是每天在校工作时间超过14个小时的“铁人校长”;在孩子们眼中,她是温暖的“云朵校长”,

每天清晨站在校门前迎接大家的到来。她开发了上百节情感教育课程,从帮助学生宣泄情绪,到引导积极情感,再到培养人格,完成了百余篇案例及2本研究专著,获评中央教科所颁发教研成果一等奖,上海市教研成果二等奖。作为国家教育部信息化资源库专家,她多次到全国、贫困省、县开设讲座,培训教师,担任校长工作坊主持,为万名校长提供在线学习。

包蓓妮 2006年毕业于复旦大



今日论语

上海中小学校和幼儿园将于9月1日开学(园)。与往年相比,今年防疫工作成为“重中之重”;校园内外如何佩戴口罩、孩子在校发烧怎么办……家长心中诸多焦虑,需通过与老师的交流逐渐缓解。

秋冬季本就呼吸道传染性疾病高发,许多年纪尚小的学生自我保护意识和能力不强,一定程度上为校园疫情防控工作增加了难度,有些家长因此产生焦虑,这很正常。

事实上,本市新冠疫情防控早就进入常态化阶段。现在需要的是家校配合,把校园疫情防控工作做实做细,把各种可能出现的情况考虑周全,这样才能真正疏解“开学焦虑”。学校要将各项防疫措施落实到常态化管理中,提升校园防疫专业化水平,建立“学校、学生、家长”联动的防控体系。家长除了做好孩子日常防护和健康观察,还要及时将情况告知学校并配合相关安排。

除了关注孩子的身体健康,经历了一个漫长假期,孩子的心理健康问题也不容忽视。开学后,学校可开展疫后心理健康主题班会等,以各种形式关心学生的心理健康问题。家长一方面要配合学校开展线上、线下学生心理健康辅导,另一方面要主动、及时与老师交流,采取适当措施让孩子顺利度过入学后的心理调整期,缓解焦虑情绪。同时,家长作为成年人,也要加强自我情绪的健康管理。

当前,境外疫情增长态势仍在持续,输入风险依然不容小觑,我们要时刻绷紧疫情防控这根弦,不麻痹、不厌战、不侥幸、不松懈,共同努力守好校园大门,为全社会筑牢防疫堡垒。

用精细化管理疏解「开学焦虑」

方翔

本报讯(记者 陆梓华)在学生心目中,怎样的老师才是好老师?又是怎样一种信念,激励着老师扎根杏坛、坚守讲台?在2020年教师节来临之际,由上海市教育委员会指导,上海市教育学会和新民晚报社将联手举行外滩教育论坛师德师风专场,围绕“做学生喜爱的老师”这一主题展开探讨。

参与本场论坛的嘉宾为复旦大学上海医学院硕士生导师,中山医院副院长、援鄂医疗队领队,复旦大学2020届本(专)科毕业生“我心目中的好老师”获得者朱畴文;上海市教书育人楷模、黄浦区卢湾一中心小学校长吴蓉瑾;上海市教书育人楷模、奉贤区青溪中学副校长包蓓

妮,加入上海第一批“三支一扶”队伍,到距离市中心2小时车程的奉贤区支教,根据学校需求,教过英语、数学、历史、生物等学科。孩子们质朴的情感和同事们忘我的付出,让她萌生了扎根农村教育的念头,并坚守至今。2013年,根据教育局工作安排,她离开了已经完全适应的老学校,加入新开办的青溪中学,成为“拓荒者”的一员。无论在哪里,担任什么职务,她始终行走在教学一线,向孩子们传达着“努力学习,快乐生活”的理念。

本场论坛将于8月30日19:30-20:30举行,届时,新华网、中国教育在线、东方网、澎湃和新民网将联合直播。