

开学健康第一课 护航成长每一刻

接种疫苗 预防传染病

疫苗一般是用灭活或减毒的病原体,或者其中的抗原性物质制成的生物制品。接种疫苗会刺激人体免疫系统,诱导机体产生特异性抗体,从而提高对相应传染病的抵抗力。所有上市疫苗均经过严谨、科学的安全性评价。及时、规范接种疫苗,是目前预防传染病最经济、安全、有效的手段,能够为同学们的校园生活与健康成长筑起一道坚固的免疫屏障。



河南省疾病预防控制中心 河南省教育厅 指导
河南省疾病预防控制中心 郑州大学公共卫生学院 制作

开学健康第一课 护航成长每一刻

查验接种证 护航健康入学

预防接种证是接种疫苗的健康档案,也被称作“健康成长护照”,完整记录每一次疫苗接种信息,请妥善保管,切勿涂改、遗失。入托、入学查验接种证是校园传染病防控的一项重要工作,用来核查国家免疫规划疫苗是否完成全程接种。如发现漏种、缺种,请及时到接种门诊补种。家校携手落实查验补种工作,补齐免疫短板,共同筑牢校园免疫屏障。



河南省疾病预防控制中心 河南省教育厅 指导
河南省疾病预防控制中心 郑州大学公共卫生学院 制作

开学健康第一课 护航成长每一刻

预防流感 and HPV 病毒感染

接种流感疫苗是预防流行性感
冒最有效的手段。流感病毒容易发
生变异，需要每年接种。接种后
人体可产生保护性抗体，当流感
病毒入侵时，免疫系统能够快速
启动防御，有效降低感染风险。
双价HPV疫苗已纳入国家免疫
规划，接种能够有效预防由HPV
引起的宫颈癌及癌前病变等相
关疾病，适龄女孩应当履行疫苗
接种义务，监护人应当依法保证
适龄女孩按时接种。



河南省疾病预防控制中心 河南省教育厅 指导
河南省疾病预防控制中心 郑州大学公共卫生学院 制作

开学健康第一课 护航成长每一刻

狂犬病——远离流浪猫狗 做健康的第一责任人

狂犬病是严重的急性传染病，一旦发病病死率几乎100%。在与猫狗特别是流浪的猫狗玩耍时，被咬伤抓伤可能会感染。但同学们不用过度害怕，只要科学处置就能有效预防。

若不慎被猫狗抓咬，要第一时间告诉老师或家长，立即用肥皂水与流动清水交替冲洗伤口至少15分钟，用碘伏消毒后，尽快前往狂犬病预防处置门诊接种疫苗，必要时注射被动免疫制剂。



开学健康第一课 护航成长每一刻

预防感染性腹泻 把好“病从口入”关

感染性腹泻俗称“拉肚子”，多由病毒、细菌引起，通过粪-口途径传播。细菌、病毒随污染的饮食或手经口进入身体引起感染。

预防要点：饭前便后、接触污染物后，用肥皂流动水洗手20秒；不喝生水，不吃不洁、过期食品，水果洗净削皮，餐具不混用；同学呕吐腹泻切勿围观，及时报告老师。

如出现腹痛、腹泻、呕吐，告知家长与老师，尽快就医，康复后按规定返校。



开学健康第一课 护航成长每一刻

预防手足口病 做自己的健康小卫士

手足口病是由肠道病毒引起的儿童常见传染病，以发热和手、足、口、臀部位出疹为主要表现。牢记预防 15 字口诀：勤洗手、吃熟食、喝开水、勤通风、晒衣被。饭前便后用肥皂认真洗手；少去人群密集场所；玩具、餐具定期消毒，居室常开窗通风。一旦出现发热、皮疹，及时告知老师和家长并就医。患病儿童居家休息，避免传染他人，养成良好卫生习惯，远离手足口病，让我们一起养成好习惯，远离手足口病，健康快乐上学去！



开学健康第一课 护航成长每一刻

肥胖原因

儿童肥胖受遗传、饮食、社会环境共同影响。膳食能量摄入过多、零食和含糖饮料过量、常外出就餐,易造成热量超标;活动不足、久坐、长时间看屏幕、睡眠不足,会减少能量消耗。

家庭饮食、父母生活习惯,以及地域饮食、学校供餐等社会环境,都会影响孩子体重。父母肥胖,子女肥胖风险更高。多数儿童肥胖,是遗传与环境因素共同作用导致。



开学健康第一课 护航成长每一刻

肥胖危害

随着肥胖程度加重,儿童出现血压偏高、血脂异常的比例会上升,还会影响糖代谢,血糖异常风险更高,成年后更容易患上糖尿病。肥胖和儿童哮喘密切相关,肥胖会造成患儿肺功能下降,还可能引发睡眠呼吸窘迫综合征,同时影响运动能力,造成骨骼发育异常。此外,严重肥胖还会带来社交困扰,引发焦虑等心理问题。



开学健康第一课 护航成长每一刻

防控肥胖 重在行动

保证食物多样,每天摄入 12 种以上食物,控制总热量,少吃高热量食物;合理选零食,不喝或少喝含糖饮料,优先喝白水。规律就餐,减少外出就餐,吃饭不看电子设备。每日至少 60 分钟中高强度运动,每周不少于 3 天高强度活动。减少静坐,每日视屏不超 2 小时。保障睡眠:6~12 岁每天 9~12 小时,13~17 岁每天 8~10 小时。



开学健康第一课 护航成长每一刻

常见体态问题

高低肩顾名思义,就是表现为一个肩膀高、一个肩膀低,其形成的主要原因就是不正确的背包姿势,或者长期背单肩包、坐姿不正等引起脊柱两侧的肌肉力量不平衡,导致人体两肩不一样高的现象。这种不平衡的状态长期存在,最终会影响到骨骼,尤其是椎骨,会导致椎骨发生偏移和旋转,造成脊柱侧弯。脊柱侧弯常见于7~14岁青少年。



开学健康第一课 护航成长每一刻

脊柱侧弯危害

脊柱侧弯危害较大, 脊柱紧邻脊髓与内脏, 神经正常功能依赖脊柱结构完好。脊柱侧弯会缩短脊柱长度, 造成身材矮小; 严重时可损伤神经, 引发疼痛麻木、大小便异常, 还会压迫内脏, 损害心肺功能。同时可伴随高低肩、长短腿、扁平足、骨盆前倾等体态问题。不少青少年因体态异常产生自卑、抑郁等心理问题。



开学健康第一课 护航成长每一刻

健康生活方式 预防脊柱侧弯

日常预防脊柱侧弯,每天坚持至少 1 小时体育锻炼,多练习单双杠、平衡木等项目,促进背部肌肉对称发育。保持正确读写姿势,使用高度适配的桌椅;控制书包重量,掌握正确背包方式。睡眠选择软硬适中的床,避免床垫过软。养成健康饮食习惯,适量摄入鱼禽肉蛋等优质蛋白,多吃奶制品、虾皮等含钙食物以及新鲜蔬果,助力骨骼与肌肉健康发育。



开学健康第一课 护航成长每一刻

近视原因

当眼睛长期屈光过度导致眼轴变长,就会形成近视,近视一旦发生就不可逆转。

造成近视的原因大致有两种:一是先天遗传因素;二是后天环境因素。后天环境因素是导致近视的主要原因;后天环境因素大都是用眼不科学导致,如读写姿势不正确、用眼环境不佳、视近时间过长、缺乏户外运动等。



河南省疾病预防控制中心 河南省教育厅 指导
河南省疾病预防控制中心 郑州大学公共卫生学院 制作

开学健康第一课 护航成长每一刻

近视危害

近视会导致看不清远处的东西,严重影响学习和生活。中高度的近视容易引发玻璃体混浊、视网膜出血和脱离而致盲,还会导致眼球突出、眼睑松弛而影响容貌。近视患者白内障、青光眼的发病率也明显高于视力正常者。

戴眼镜也会对我们的生活造成不同程度的影响如不方便运动。高度近视者不能参加蹦极、潜水等极限运动。高考时,有一些专业限制近视的学生报考。



开学健康第一课 护航成长每一刻

防控近视发生发展

要主动关注视力异常信号;坚持做眼保健操,缓解视疲劳。读写遵守“一拳一尺一寸”,连续用眼不超40分钟。科学使用电子产品,课余使用30~40分钟后,远眺休息10分钟。树立护眼意识,养成良好用眼习惯。

保持饮食均衡、睡眠充足,不挑食偏食,多吃蔬果、鱼、蛋与豆制品,补足维生素A、C,呵护视力健康。



开学健康第一课 护航成长每一刻

口腔健康好习惯

从小养成早晚刷牙、饭后漱口、使用牙线或牙间隙刷的口腔卫生习惯。每天使用含氟牙膏刷牙两次，每次至少两分钟，晚上睡前刷牙更重要。

每三个月更换一次牙刷，若出现牙刷毛变形外翻或倒毛时，应及时更换，做到一人一刷一口杯。儿童刷牙时应选用刷头大小适宜的儿童牙刷。



开学健康第一课 护航成长每一刻

科学膳食 限糖减酸

口腔疾病和多种慢性病拥有共同危险因素。高糖、高脂、高盐饮食，既会诱发肥胖、糖尿病、心脑血管疾病，也容易引发龋病、牙周病。

建立科学膳食模式，多食用新鲜蔬果，既能保护牙齿，预防各类口腔疾病，也有助于防控慢性病。过量甜食、碳酸饮料易造成蛀牙与牙敏感，应减少摄入频率。吃完东西及时漱口，夜间刷牙后不再进食。



开学健康第一课 护航成长每一刻

窝沟封闭预防龋齿

窝沟封闭是预防儿童窝沟龋的最有效方法,即用高分子材料把牙齿的深窝沟填平后,让牙面变得平整易清洁,细菌不易存留,从而预防窝沟龋。

窝沟封闭操作不会引起疼痛。建议磨牙萌出后,就去医疗机构由口腔医生检查判断是否需要做窝沟封闭。6~8岁可以进行第一恒磨牙(六龄齿)的窝沟封闭,11~13岁可以进行第二恒磨牙的窝沟封闭。



开学健康第一课 护航成长每一刻

定期口腔健康检查

口腔疾病早期大多无明显症状，不易察觉，建议每年至少进行1~2次口腔检查，及时发现口腔疾病，尽早治疗，预防口腔疾病的发生和发展。

儿童是龋病高发人群，而且龋病发展迅速，长期不治疗会造成偏侧咀嚼，影响颜面发育，同时也会影响恒牙的正常发育和萌出，建议儿童每六个月进行一次口腔健康检查。



开学健康第一课 护航成长每一刻

守护青少年心理健康

世界卫生组织定义,心理健康是个体能认识自身能力、应对压力、有效工作并贡献社区的良好状态。青少年处在独立成长关键期,长期难以自我调节易产生焦虑、厌学、叛逆等心理问题,困扰多来自学业、人际等方面。遇到心理困扰,可积极自我暗示,向家人、老师求助;难以自行调节时,可拨打 12355 青少年服务热线寻求专业帮助,同时坚持运动、保证睡眠、均衡膳食,用健康方式减压。



河南省疾病预防控制中心 河南省教育厅 指导
河南省疾病预防控制中心 郑州大学公共卫生学院 制作