

永康卫校勠力同心防控疫情

通讯员 颜琴书

本报讯 为做好新冠肺炎的防控工作,最近一个多月来,永康卫校严格贯彻落实上级部署,全校师生齐心协力,借助微信、钉钉等平台,对师生健康情况全面摸排管控。截至发稿日,该校没有出现一起确诊和疑似病例。

合理安排 采取有效防控措施

在疫情防控期间,永康卫校提高认识,制定目标。该校围绕市卫健局、市教育局相关精神,研讨学校防控方案,制订应急预案,先后召开了两次会议,从宣传稳定、摸排管控、物资保障、教育教学和督查落实等五个方面,全面落实疫情防控工作,做到工作全覆盖、全落实。

加强宣传、提高意识。该校通过短信、微信公众号、微信群、钉钉群等媒介,向广大师生、家长宣传普及新冠肺炎疫情和传染病防治知识,全方位宣传防控政策、摸排管控、线上教育、心理防疫等信息。

摸排管控,无一遗漏。该校办公室、学生处带领全校班主任成立摸排管控组,全面排摸师生健康情况,建立台账、重点跟踪。每天准时向市教育局防控领导小组汇报实时情况,包括

外地师生的具体情况、健康码获取情况、寒假在校师生的生活和健康状况,集中医学观察和居家医学观察的师生身心健康情况等。

延期开学,停课不停学。随着战役战线的延伸,永康卫校制订了关于延期开学期间进一步做好新冠肺炎疫情防控的工作方案,发布关于延期开学期间开展空中课堂教学的通知,确保教师离校不离教、学生停课不停学。

保障物资,防控疫情。该校成立后勤保障组,完成疫情防控所需消毒物品、洗涤用品、口罩、红外体温测量仪、医用防护服装、手套等防护物资库存整理、需求统计与采购。所有防疫物资全部建立了台账,审批发放,并做到校务公开。

心理战疫,我们在一起。该校心理辅导教师和班主任利用微信公众号、钉钉群推送心理战疫系列文章20余篇,同时开通心理热线电话,提供微信、钉钉咨询服务,与全校师生共抗焦虑情绪,保障师生心理健康。

开学准备 营造健康学习环境

为有效做好疫情防控,永康卫校严格遵守有关规定,具体开学时间,待上级主管部门确定后提前向学生家长

公布。

做好物资保障。永康卫校总务处根据该校实际情况,配备充足的体温测量仪、医用口罩、消毒液和医用酒精,耗材按师生总数和校园空间范围内的使用量备齐,同时做好正常教育教学和师生生活的物资保障,确保开学物资储备足额到位。

开展全面消毒。根据不同场所特点,永康卫校开展预防性消毒,特别是做好食堂、厕所、垃圾厢房和隔离区域等处的卫生消毒。根据疾病防控的需要,该校抓紧修缮卫生厕所、洗手龙头、饮水设施等。该校还预先做好相应的物资准备,如果出现确诊病例、疑似病例、轻症病例或无症状感染者,将在疾控部门的指导下开展终末消毒。

完善应急处置条件。在医疗机构指导下,永康卫校开辟专门场地设立临时隔离观察场所,准备了相应的设施设备、专业人员,用于隔离疑似病例、发热人员。

做好教育教学安排。永康卫校教务处根据不同年级、不同专业的情况,创新教学方式,妥善安排好开学前教育教学、实习实训等活动,在原定的开学时间到学生返校前,充分利用信息化技术、网络资源和平台,给不同年级、不同专业的所有学生进行网络教学、线上答疑和心理辅导、生活指导等,做到停课不停教、不停学。



老中医柳忠谈食疗

黄芪蒸鲫鱼

主料:黄芪30克,鲫鱼500克,料酒10毫升,盐、白糖、五香粉、姜、味精、酱油、葱各适量。

制法:先将黄芪润透,切成薄片,鲫鱼去鳞、鳃及肠杂;姜、葱分别切丝,然后将鲫鱼放入盆内,加入盐、味精、料酒、姜、葱、酱油等,再将鲫鱼捞起,码在条盘内,加入黄芪置蒸笼内,武火烧10分钟即成。

自汗、盗汗、水肿、痼疽不溃或溃久不敛之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

腰椎间盘突出症防治 应配合自我康复锻炼

记者 章芳敏

春节前,市市民健康学校特邀请市中医院骨一科主任、主任中医师、永康市名中医吕伟胜为市民上了一堂保健课。在这居家防疫的日子里,吕医生讲课内容也适合大家学习练习。为此,记者特作整理刊发,以飨读者。

吕伟胜介绍,腰椎间盘突出症,又称腰椎间盘突出纤维环破裂髓核突出症。它是腰椎间盘突出发生退行性变之后,在外力的作用下,纤维环破裂髓核突出刺激或压迫神经根、血管或脊髓等组织所引起的腰痛,并且伴有坐骨神经放射性疼痛等症状的一种病变。其内在根本原因是椎间生物力学的不平衡。腰椎间盘突出症是临床上常见的腰腿痛疾病之一,多发于20岁~40岁的青壮年,男多于女。

腰椎间盘突出症如何防治?吕伟胜说,除接受正规的治疗外,应配合自我康复锻炼,以巩固疗效。在此,他着重介绍了四种自我康复锻炼的方法,供广大市民借鉴学习。

腰部侧取法:两足微开,两手叉腰,做躯干左右侧屈活动,活动幅度由小到大,至最大限度为止,活动时腰部放松,反复做10次。

腰部回旋法:两足分开,两手叉腰,做腰部环转运动,左右轮换交替,范围由小到大,缓慢进行,左右各环转5次~10次。

飞燕式:俯卧床上,双臂放于身体两侧,双腿伸直,然后将头、上肢和下肢用力向上抬起,不要使肘和膝关节屈曲,要始终保持伸直,如飞燕状,反复锻炼20次~40次。

拱桥式:仰卧床上,双腿屈曲,以双足、双肘和后头部为支点(五点支撑)用力将臀部抬高,如拱桥状,随着锻炼的进展,可将双臂放于胸前,仅以双足和头后部为支点进行练习,反复锻炼20次~40次。

大司巷小学导学案助力新课堂

通讯员 胡联芳

本报讯 疫情期间,如何增强直播课程的效果,又不过度增加家长的压力?大司巷小学采用“导学案+微课(直播课)”的教学模式。

在该模式中,导学案分成家长版和学生版两种。学生版将教师原本在课堂上的提问转化成导学案中学生循序思考的引导语,课堂上的探索环节变成导学的步骤。

家长版导学案除孩子的学习材料外,还附上了多种解题思路和详细的引导方法,让家长一看就会,可以更有效地参与到孩子的学习中。

在实际操作中,导学案的设计用活了教材。教师根据教材提供的知识,从生活实际取材,按照由易到难或者其他

逻辑顺序设计问题。

为了能设计出更适应学生、家长的导学案,教师们一次次讨论、不断修改,有效地提升了解读教材的能力。教师也可根据学生的预习情况,发现更多更好的教学思路。

通过课前对导学案的反馈,教师更明确本班学生的学习难点和易错点,这不仅提高了课堂效率,也极大地促进了学生学习的积极性。

对家长而言,有了家长版导学案后,他们不仅能了解一节课的目标、重点、难点,而且可以通过各个环节的关键提示,知道怎么给自己的孩子助学,起到了一举多得的作用。

对学生而言,导学案设计了一个又一个有层次、有梯度的问题。学生根据设计的问题、提示,进行自主阅读教材

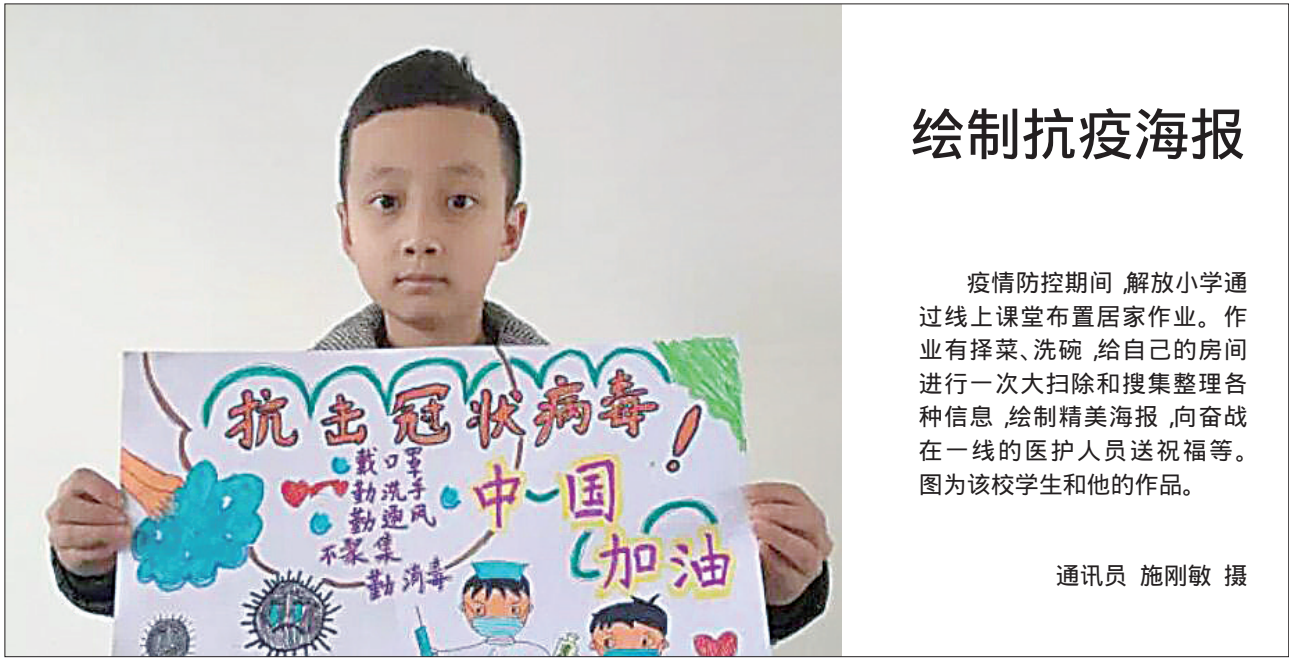
的学习,促使他们不看书不行,看书不仔细不行,光看书不思考不行,思考得不深、不透也不行。这样,学生就能真正从教师设计问题中找到解决问题的方法,学会看书、学会自学。导学案不仅培养了学生阅读教材的习惯,逐步培养其自学能力,同时也提高了他们的阅读能力,引导他们去思考,帮助他们更好地理解课文,充分体现了学生在学习过程中的主体地位。

据悉,导学案+微课(直播课)的模式实施以来,学生有进步,家长有收获,老师有成长。大司巷小学相关负责人表示,这样一举多得的方式,老师们会坚持下去。当然,因为这种方式比较创新,还有很多不足,接下来他们会不断调整和改进,寻求最佳契合点。

绘制抗疫海报

疫情防控期间,解放小学通过线上课堂布置居家作业。作业有择菜、洗碗,给自己的房间进行一次大扫除和搜集整理各种信息,绘制精美海报,向奋战在一线的医护人员送祝福等。图为该校学生和他的作品。

通讯员 施刚敏 摄





疾控视线

2020

市疾控中心 主办

市健康教育所

敬请关注永康市卫健局 健康永康 微信公众号