

市人民幼儿园开展暑期家访活动 互动中熟悉彼此 交谈中达成共识

本报讯(通讯员 慕斯) 日前,市人民幼儿园组织开展家访活动。同时,该园教师们深入0岁至3岁婴幼儿家庭进行指导。

各班教师深入了解幼儿的家庭情况,认真倾听家长们在育儿方面遇到的困惑,共同寻求解决的办法。教师们还向家长们普及《家庭教育促进法》,促进家园共育更进一步。

对于上学期因病或出现意外事故,长时间请假在家的幼儿,教师们也

及时走访,关心幼儿的心理状况,带去班级小伙伴们的祝福。

其实,早在上学期末,各班教师就根据幼儿们在本学期中的表现,提前制定了家访计划,列出家访提纲,预约走访时间。通过实地走访,教师们走进幼儿家庭,积极与家长交流,掌握幼儿的家庭情况、个性特点等,与家长共同商讨教育孩子的方法。

值得一提的是,在0岁至3岁婴幼儿家庭,教师们围绕家庭氛围的营

造、教育方法的使用、兴趣爱好的培养等方面向家长们宣传早教知识。同时,教师们和幼儿们通过颜色消消看、叠高楼等游戏互动,和家長分享亲子互动游戏,促进和谐亲子关系发展。

通过家访活动,家园双方在互动中熟悉了解,在交谈中达成教育共识,为家园共育奠定了有效基础,也为幼儿们的快乐成长搭建桥梁。

夏天乏力也许是缺盐惹的祸

进入三伏天,总有人感到头昏乏力、胃口差,做啥都无精打采,去医院检查,除了血压低,也没发现什么问题。营养专家告诉你,如果没什么疾病,这就要考虑一种可能性——身体缺盐了。

别小瞧盐的能量

盐是氯化钠,钠和氯都是生命所必需的物质。尤其钠,对神经和肌肉的紧张性有着重要贡献,对维持体液的渗透压也是必需的。没有足够的盐,肌肉紧张度下降,人就无精打采。体液渗透压太低,身体就无法维持水分。

三伏天气候炎热,出汗会损失大量的盐。如果出汗量大,含盐食品摄入又偏低,会导致肌肉无力、食欲不振、恶心、头痛、脉搏细弱等症状,甚至发生低血钠昏迷。

按《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013)》的数据,我国对钠制定的成年人预防慢性疾病的建议量是5克盐(2000毫克钠),适宜量是3.5克盐(1400毫克钠)。各国营养专家从未提倡完全不吃盐。

过度减盐就是“灾”

我国盐资源丰富,海盐、湖盐、岩盐、井盐市场供应极为充足,人们做菜加盐几乎是随心所欲。我国的钠摄入量平均值换算成食盐已接近10克,北方地区超过12克。

健康界号召的“三减三健”中包括减盐行动,就是希望人们把日常过高的盐摄入量降下来。适当降低吃盐的量,有利于降低高血压、冠心病、骨质疏松、肾结石等疾病的风险。

降低到多少呢?对大部分人来说,即每天5克盐。不过这个5克盐的前提是,环境温度适宜,没有大量出汗。

冬天冷出汗少,多数人口味重,吃盐太多,容易造成血压上升。夏天热,出汗损失的盐多,人们经常用瓜果、饮料、甜食凑合一餐,使盐摄入量较低,从而出现缺钠现象。

实际上,每天5克盐有利于防病的证据很充分。有研究表明,低于每天3克盐,乃至低至0.5克盐的饮食,并不会给预防心血管疾病带来好处,甚至有些负面结果的报告。

天热要适当给身体补盐

气候炎热,出汗多,钠损失大,必须要每天吃咸味食物,只吃水果、喝菜汁是不行的。如果出汗多,摄入量还必须增加。汗液中的钠浓度平均为2.5克/升,在炎热环境下中等强度劳动4小时,可丢失盐7克至12克。所以高温作业人员 and 暑期坚持户外训练的运动员,都需要补充含有电解质的液体,因为他们的出汗量都很大。

每餐喝些咸味的蔬菜汤会很有帮助,它既能补水,又能补钾,还能补钠;如果带点酸或带点辣,就更开胃了。这里必须提醒一下:只要是咸、鲜味调味品,都是含钠的。包括酱油、蚝油、鸡精、味精、市售各种调味酱等,都可以起到补盐的作用。

总之,盐吃得太多会成为慢毒,盐吃得太少也会致病。身体出汗多就多吃点,出汗少就少吃点。千万不要陷入“要么拼命吃随便吃,要么一口都不吃”的极端行为中。

(市科协供稿)



感受家乡文化

日前,市解放小学三(4)中队的队员和家長兴致勃勃地来到市博物馆进行暑期研学活动。本次研学活动旨在让队员们充分了解家乡文化、感受家乡魅力。

通讯员 沈景瑶 摄

永康二中举行暑期安全工作会议 提高教育实效性 筑牢安全防护墙

本报讯(通讯员 陈玲菊) 日前,永康二中举行暑期安全工作会议暨防溺水工作推进会。

会上,校长郎岳来传达了金华及我市安全工作会议的主要精神,部署接下去的安全工作重心,防溺水安全教育以常态化、多元化向纵深开展。

他要求各科室及全体教师必须把防溺水安全教育贯穿始终,注重教育内容和演练的实效性,思考学生多元化防溺水技能的培养,师生加强反诈意识,坚决不往不明账户打款;暑期注意实时关注疫情防控动态,坚决禁止前往中高风险地区,出行必须做好报备报

批工作。

同时,该校还召开校务会议,各科室部署各项安全工作,旨在通过多层次、多渠道进行安全教育,让安全工作成为学校工作的重中之重,切实提高各项安全教育的实效性,筑牢安全防护墙,共建平安校园。

孩子哭闹腹部有鼓包 竟是疝气惹的祸 永康瑞侦医院医生提醒 勿以“疝”小而不为

有些宝宝一哭闹,腹股沟就会鼓包。有些自称“有经验”的老人一看说:“没事没事,这是‘小肠气’,不哭不闹自然就好了。”殊不知,“小肠气”严重起来会致命。

小雷(化名)今年4岁,每次哭闹时,腹股沟处就会鼓起一个包块,轻轻一揉,包块就像捉迷藏似的,马上就消失了。

家里的老人以为是小孩太爱哭所致,没当回事。两天后,小雷不哭也不闹,还出现了嗜睡症状。

这时,小雷家长发现小雷原本尚可活动的包块被“卡”住了,怎么都按不回去。意识到情况不妙,他们赶紧带着小雷来永康瑞侦医院求诊。

医生检查后发现,小雷左下腹的

包块已经掉到了阴囊里,整个阴囊又红又肿,摸着硬硬的,肚子也胀得滚圆。

“小朋友发生‘疝气嵌顿’,已经出现缺血水肿和麻痹性肠梗阻。病情危急,一定要尽快手术,否则后果不堪设想。”医生告诉小雷父母。

疝气,俗称“脱肠”,简单地讲就是小肠、网膜组织等掉进腹股沟或阴囊里。

为什么无缘无故会掉到阴囊里呢?这原因是男孩的睾丸需要通过腹股沟管降至阴囊,随之下移的腹膜则形成鞘状突,若鞘状突闭锁不全,就会形成空隙。因此,当腹腔有东西从这个小缝隙中掉下来时,就叫作疝气。

医生介绍,小朋友腹股沟出现鼓

包,通常会自行回纳,如果“包块”长时间(4个小时至6个小时)不消失,就会发生“嵌顿”,可导致肠管出现缺血坏死,继而出现感染性休克。一旦出现“嵌顿”,需尽快手术。手术主要将未闭合的鞘状突结扎,以绝后患。

永康瑞侦医院医生提醒,小儿腹股沟疝自愈可能性低,且有嵌顿风险,最好尽早手术治疗,切勿将小问题拖成麻烦。

(永康瑞侦医院供稿)

