

我市掀起正脊潮 孩子们乐“躺平”

姐妹花记者就中小学“正脊行动”情况展开调查

近年来,脊柱侧弯成为继肥胖、近视之后影响儿童青少年健康成长的第三大健康问题。

为促进我市儿童青少年健康成长,今年4月,市教育局、市卫健局、市文广旅体局联合发出开展儿童青少年正脊行动的通知,其中包括鼓励各校推行课间护脊操、鼓励非寄宿制学校因地制宜增加平躺式午睡设施、适当布置体育家庭作业等。近日,姐妹花记者化身侦探,深入我市部分学校、家庭去一探究竟,看看这场正脊行动是怎么一回事。



学生们躺平午休



学生们在做正脊操

现场见闻

校园护脊从吃好、睡好、多动出发

在实验学校的操场上,记者看到有的学生在跳长绳,有的在打篮球,还有的在跑步。下课铃响起,学生们排着队向食堂进发。鸡排、菌菇豆腐、蔬菜汤已提前分盛在餐盘中,一坐下,学生们就迫不及待地开始享用营养丰富的美味午餐。

营养师会按照每餐一荤一素一汤

制定学生菜单,我们也会在学校微信公众号提前告知家长。等会学生们用餐后就是午休时间,按照夏令时作息表,学生们午睡时间是80分钟。我们因地制宜,小学进行打地铺午睡,初中挪桌椅不便,就鼓励用课桌椅拼成小床实现躺睡。实验学校教师任芦江说。

伴随着轻快的音乐,解放小学的学生

们在老师的带领下,利用课间休息开始整齐划一地做起正脊操。我们每天会在课间组织学生操练一次正脊操,动作简单易学,可以有效缓解脊柱疲劳。对于学生们而言,这是一种很好的放松方式。他们说做完操,明显感觉小脖子、小肩膀舒服了不少。教师张露露说。

记者手记

让孩子少走“弯路” 部门和家校齐发力

从走访情况来看,中小学开展正脊行动是众望所归,但此次行动需要相关部门和学校持续发力。想要帮助孩子更好地认识和爱护脊柱健康,还需要家庭共同努力。

脊柱侧弯如果发现晚,就很难自愈,不仅会影响身高、造成外形畸形,还会压迫内部器官,引起心肺功能障碍等慢性疾病。

每个人都是自己健康第一责任人。学生应主动学习掌握脊柱健康知识和防护技能,有颈肩腰背不舒适情况要及时告知家长和老师。学生要从正确的姿势做起,包括坐姿、站姿、睡姿等。学习讲究劳逸结合,减少使用电子产品,增加身体活动和锻炼,在校外也适当增加护脊运动。

除了学习成绩外,家长也要多关心、关注孩子的身体健康。一方面,家长要确保孩子能摄入满足身体发育的合理膳食,科学锻炼以增强肌肉力量,为脊柱健康发育打好基石;另一方面,家长在帮孩子选购鞋子、背包、桌椅、床垫、枕头等物品时,也要多做功课,以免让这些身外之物成为孩子脊柱健康生长的绊脚石。

学生家长热议

躺平 午休是一项好举措

自实现躺平午休以来,学生们都觉得幸福感倍增,家长们纷纷点赞。

实验学校三(5)班学生温铭优:以前睡不好,下午犯困,现在终于可以躺着午睡了。中午,我们把桌子移到教室两边,再把垫子铺在地上午睡,并在四周留出走道,这样起来也不用担心吵醒其他同学了。妈妈还给我准备了舒服的枕头和小眼罩,很快就能睡着。

龙山镇桥下小学六(1)班学生朱侏

菲:以前只能趴在桌子上睡,脖子酸,手会麻。现在躺着睡,背不酸手不麻,睡得特踏实,下午上课也有精神了。

教师进修学校附属小学学生家长杜女士:上个学期,孩子刚上小学时,本以为幼小衔接最难接上的是课业,没想到是作息。好几次放学回来,我做晚饭就发现他做作业做着做着就睡着了。之前在网上刷到过有些学校的椅背往后一翻就能躺着午睡,当时就想我

们永康的学校也能改进一下就好了。没想到五一假期后就实现了躺睡,家里压箱底的瑜伽垫终于派上了用场。

大司巷小学学生家长许女士:过去,我只关注孩子的生长发育、视力健康,没意识到脊柱也可能出问题。最近,孩子一回家就教我做正脊操,说是在学校新学的。他还教育我不要只顾着天天对着手机、电脑工作,应该多动一动,保护好脊柱。

部门介绍

中小学将开展脊柱弯曲异常筛查

据悉,开展儿童青少年正脊行动是2023年浙江省十大民生实事之一。5月15日,市教育局联合市卫健局、市文广旅体局召开儿童青少年正脊行动工作推进会暨正脊筛查培训会,进一步明确校园脊柱弯曲异常筛查工作相关安排。

除了鼓励推行正脊操、躺平午休、书包减负等外,我们还将深入校园开展系列正脊宣教活动。市教育局相关负责人介绍,下一步的重点是在全市中小学开展一次脊柱弯曲异常筛查,对义务教育阶段学生开展全面筛查,争取通过2年时间实现全市义务教育阶

段学生全覆盖。筛查结果会记录于学生《脊柱弯曲异常筛查结果记录表》,纳入学校及学生档案内容,并及时反馈给参与筛查的学生、家长和学校。而且,该结果会通过省学生脊柱健康筛查应用与浙学码实现一码归集、动态监测。

专家提醒

脊柱侧弯发病率约为3% 女生高于男生

我们近期筛查三所学校约4800名学生,近3%学生存在脊柱侧弯问题。市妇幼保健院儿童康复科主任胡玮说,青少年脊柱侧弯发病率不低,近几年门诊日均接诊患儿达20人,假期为接诊高峰期。但在校园筛查过程中发现,大部分家长对孩子脊柱问题并无意识。

据了解,70%-80%的脊柱畸形患者为特发性脊柱侧弯,多在10周岁至16周岁发病,且女生发病率高于男生。青少年处于生长发育高峰期,脊柱

弯曲异常等问题又有隐蔽性等特点,如未及时发现和干预,可能引发严重脊柱畸形,从而影响身心健康和生长发育,严重者还可能影响心肺功能。

那么家长如何判断孩子是否存在脊柱侧弯问题呢?高低肩、剃刀背、褶皱腰等,这些都是脊柱侧弯的体态表现。还有一种自测方法,前屈试验检查法。被测者脚跟并拢,双腿伸直,上身向前弯腰90度,就可看出两侧脊柱是否对称。

最近接诊的一个患儿,2019年在外院拍片检查时,脊柱呈C形,但家长没有重视。今年发现孩子严重高低肩,遂来我院复查,结果脊柱侧弯加重,脊柱已呈S形。胡玮强调,一定要早发现、早干预、早治疗,年龄越小,脊柱柔软性越好,矫形效果越好。轻度脊柱侧弯通过物理治疗、肌肉锻炼后,一般都能愈后良好。市妇幼保健院新开设了脊柱侧弯门诊,如果家长对于孩子脊柱健康问题存疑,也可到院面诊咨询。



永报姐妹花
Yong Bao Jie Mei Hua

全国巾帼文明岗
监督电话 87126426



微信关注 永报姐妹花
获取相关资讯报道

融媒记者 胡莹璐