

喜迎亚运 夏日童玩

人民幼儿园举办第二届童玩节

维D不能缺 多补也不行

喜迎亚运 文明有我

本报讯(通讯员 杜娟娟)连日来,人民幼儿园第二届童玩节如火如荼开展。本次童玩节以“喜迎亚运 夏日童玩”为主题,让幼儿为亚运会加油鼓劲,感受夏日的美好。

6月12日举行的开幕式上,活泼可爱的小三班小朋友带来的表演《加油鸭》,正能量满满。每一个表情、每一个动作都展现出幼儿的朝气与自信。小班的车队稳稳地把着车头,以单人、带人的骑车方式缓缓行进,小小的身体展示着大大的能量。中班幼儿则带来精彩篮球秀。伴

随着音乐的节奏,幼儿们依次进行交替拍球以及拍球转身等动作。小小的篮球跟着幼儿的手不停地跳动着,整个场面洋溢着快乐。

大班的幼儿们手拿跳绳,个个昂首挺胸、精神饱满,队形变换有序,通过举、屈、伸、跳、绕等动作,展现出他们的健康体魄和良好的精神面貌。

走近科学

永康市科学技术协会 特约栏目



随着人们健康意识的提升,许多人开始注意补充各类营养素。不少人表示,自己晒太阳时间不够多,需要额外补充维生素D;也有人认为,维生素D补充过多会对肝脏造成危害。维生素D对人体有什么用处?哪些人需要补充维生素D,又该如何科学合理地补充维生素D?下面,我们来一探究竟。

缺乏维生素D或引发疾病

维生素D是一种脂溶性维生素,对人体有重要作用。维生素D有助于骨骼健康,能调节血钙平衡,维持机体正常的血钙浓度,还参与机体多种机能的调节。营养专家说:

维生素D缺乏的情况在全球范围内都相当普遍。对大多数人来说,维生素D缺乏会影响钙骨化,造成骨骼和牙齿的矿物质异常。此外,缺乏维生素D还会对不同年龄段的人群造成不同程度的危害。

婴幼儿缺乏维生素D不仅易引起佝偻病,还可能由于其骨骼不能正常钙化而导致骨骼变软和弯曲变形。

孕妇缺乏维生素D时易患骨质软化症,其主要表现为骨质软化、容易变形,骨盆变形可致难产。

由于肝肾功能降低、胃肠吸收欠佳、户外活动减少,老年人体内维生素D水平常常低于年轻人。老年人在缺乏维生素D时易患骨质疏松症,进而使其骨折风险增高。

过量补充维生素D不利健康

那么,如何科学补充维生素D呢?经常晒太阳是既廉价,又能够有效补充人体维生素D的最好途径。每天在上午9-10时或者下午4-5时的阳光下晒10-20分钟即可。营养专家说:

成年人只要经常接触阳光,便可降低维生素D缺乏的发生率。我国不少地区食用的维生素D强化牛奶,也可在一定程度上改善维生素D缺乏症。在膳食补充方面,维生素D主要存在于海水鱼肝脏等动物性食品及鱼肝油制剂中。

需要注意的是,维生素D也并非越多越好。维生素D的中毒剂量虽然尚未确定,但摄入过量维生素D可能产生包括食欲缺乏等症状在内的诸多副作用,并发展成动脉、心肌、肺等软组织转移性钙化和肾结石,严重的维生素D中毒可导致死亡。

维生素D既可来源于膳食,又可由皮肤合成,因而较难估计膳食维生素D的供给量。营养专家表示,根据我国制定的膳食营养素参考摄入量,在钙磷供给量充足的条件下,儿童、青少年、成人、孕妇、乳母的维生素D推荐摄入量及0-1岁婴儿的适宜摄入量均为每天10微克,65岁以上老人推荐摄入量为每天15微克;11岁及以上人群(包括孕妇、乳母)的可耐受最高摄入量为每天50微克,0-4岁、4-7岁、7-11岁人群的可耐受最高摄入量则分别为每天20微克、30微克和45微克。

(市科协供稿)

亲子童行快乐联萌

实验幼儿园开展亲子早教公益活动

本报讯(通讯员 王婷婷)6月13日,实验幼儿园开展以“亲子童行快乐联萌”为主题的亲子早教公益活动。亲子小手拉大手,开启了幼儿园体验之旅。

在教师俞思嘉带来的活动《小雨和小草》中,宝贝们亲一亲,抱一抱,拍一拍,小手拉一拉,和爸爸妈妈们边唱边进行游戏,在听、唱、演中玩转音符,感受音乐的魅力。

在运动游戏《拔萝卜》中,教师金俊聪带着萌娃们开展“拔萝卜”任务,小朋友和家长们尽情游戏,充分体验了亲子游戏的快乐。活动中,家长们了解到孩子的动作发展可以通过情景化游戏来完成。

活动结束后,小朋友们拿着心爱的礼物满载而归。

本次活动为家庭与幼儿园之间搭



亲子互动游戏

建了互通的平台,让小朋友们在游戏中获得快乐体验的同时,进一步增进了家长、教师与幼儿之间的感情。这

次活动还让家长体验到亲子游戏的魅力,让宝贝们感受到集体活动的乐趣。

永康二中为退休教师举办欢送会

本报讯(通讯员 周俊婧 朱华)正值一年一度的毕业季。近日,永康二中为行将结束40年执教生涯的胡锦棠举办欢送会。

授业一丝不苟,解惑无微不至。作为最后一届关门弟子,学生们对胡锦棠的感谢都浓缩在这十二个字中。我本来对地理不抱希望了。但是第一次

听你的课,这种想法就消散了。您多么敬业,是您让我对这门课看到了希望。那次,我问了许多问题,您不厌其烦地讲了又讲,还告诉我不会就问、不懂就一直问。你的教学和个人魅力深深吸引了我。

胡锦棠兢兢业业的的教学态度,也深深铭刻在二中人的心中,尤其是地

理组的年轻教师们感慨颇深。胡老师徒手画的世界地图和中国地图让我叹为观止。我其实一直在偷偷模仿胡老师。一位年轻教师说。

胡锦棠用半生年华筑起三尺讲台,用教育“春雨”滋润着每一位师生,引领年轻人成长。大家纷纷祝福:胡老师,退休快乐。

家长如何面对孩子厌学情绪

医生,我家孩子高三了,突然不想上学,你帮我开导一下。近日,一位焦虑的母亲带着厌学的孩子来到笔者的咨询室。

为此,笔者指导她如何理解、化解孩子的学习困难和其他方面困难。比如,孩子在学校跟同学和老师相处的模式怎样,是否出现社交回避等问题。此外,孩子是否出现躯体化症状,比如肚子痛、头痛、入睡困难等情况。

当孩子遇到困难时,作为家长该做些什么呢?

笔者认为,这时,家长要允许并支持孩子说出想法和需求,一起面对困难,并且告诉孩子:不管发生什么,我们永远是你坚强的后盾。

家长的理解、支持和信任是促使孩子下决心改变和走出困境的最大动力和勇气。

希望父母们能够放下焦虑,让孩

子感受到无论是好的表现还是不好的表现,父母都是爱我的,孩子认为自己是好的,是有能力、有潜力的,是值得被爱的。那么,厌学可能就不再存在。

通讯员 王茹

公益心晴支持热线

13588612320(739320)

24小时开通

危险化学品伤害 现场如何急救

危险化学品伤害可导致中毒、窒息、灼伤、烧伤和冻伤等人身伤害,掌握一定的现场急救基本知识,及时有效提供救护,对挽救生命、减轻伤残有着重要意义。

酸灼伤 盐酸、硫酸、硝酸造成的小面积灼伤可立即用大量清水冲洗;大面积灼伤用5%碳酸氢钠溶液和清水冲洗,再用氧化镁、甘油糊剂外涂。氢氟酸所致的灼伤用大量清水冲洗或浸泡后,再用饱和氯化钙或25%硫酸镁溶液浸泡,亦可用10%氨水纱布包

敷或浸泡,再用清水冲洗。

碱灼伤 碱、浓氨水灼伤用2%醋酸溶液、清水依次冲洗至皂样物质消失为止,再用3%硼酸溶液湿敷。

磷灼伤 先在水下清除磷粒,再用1%硫酸铜溶液冲洗后,立即用大量生理盐水或清水冲洗。最后用2%碳酸氢钠溶液湿敷,切忌暴露或用油脂敷料包扎。

酚灼伤 清水冲洗后用30%~50%乙醇擦洗,再用饱和硫酸钠液湿敷。

焦油、沥青灼伤 用棉花蘸二甲苯

清除沾染物质后涂羊毛脂。

生石灰、电石灼伤 使用清水冲洗之前,用软布或软刷将固体颗粒和粉末全部除去,溶解放出热量之前,用有压力的水流迅速冲洗剩余物。

(市应急管理局供稿)

应急安全科普

安全举报电话:

13588606110、676110

永康市应急管理局