

解放小学在我市中小学合唱比赛中获第一名

本报讯(通讯员 陈旭静) 在近日闭幕的 逐光而行·艺彩绽放 2024年永康市中小学艺术节合唱比赛中,解放小学合唱团荣获小学城镇合唱组一等奖第一名,实现了该项赛事 三连冠 。俞水情深、沈景瑶、陈晶莹获评优秀指导教师。

自接到比赛通知起,解放小学结合学校实际组织合唱队,并制定了相应的训练计划。喜人的成绩背后,得益于学校对艺术作品的高度重视,也是教师们日复一日辛勤指导与孩子们不懈努力的结果,更离不开全体任课教师和学生家长的大力支持。

多声部合唱训练是个艰苦而漫长的过程,和谐优美的声音更是需要辅导教师一字一音反复示范及纠正,细化到每一个音准、咬字、气口,仔细地观察孩子们声部变化并适当调整,拆分任务,一点一点将歌曲捏揉成型。在这个过程中,同学们不仅深切感受到了合唱的和声之美,更在乐理知识、歌唱技巧、意志品质等方面取得了显著提升,为未来的音乐之路奠定了坚实基础。

在音乐组教师俞水情深、沈景瑶、陈晶莹等的悉心教导下,同学们历经两个多月的磨砺,终于克服了唱法技巧、声部均衡、队形编排等诸多挑战,

以不同声部、不同音色的完美融合,营造出纯净而立体的音响空间,为观众带来了震撼人心的视听盛宴。

解放小学秉持 让每个儿童绽放生命的活力 的教育理念,全力打造校园文化。艺术教育作为解放小学教育的重要组成部分,一直备受重视。

解放小学以合唱特色项目为引领,全面推进素质教育,致力于实现全面育人的办学宗旨。展望未来,解放小学合唱团将继续怀揣梦想与激情,在音乐的海洋中扬帆远航,用更加动人的歌声和更加精彩的演绎,绽放生命的活力与光彩。

流感防治要点看过来

当前是儿童呼吸道传染病的高发期,病原体仍以病毒和肺炎支原体为主,病毒主要以流感病毒为主。儿童感染流感之后,以发热为主要表现,同时会伴有一些全身不适的症状,包括肌肉痛、头痛等。另外,还会有一些呼吸道症状,如咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、咽痛等。

流感

儿童流感大多是自限性的

儿童罹患流感后比成人更容易出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、食欲不佳等症状。总体来说,绝大多数儿童流感都是急性、自限性的,发热时间一般持续2-3天,一周左右即可痊愈,但有一部分孩子咳嗽时间会比较长,还有一些孩子会有乏力或疲劳的症状,持续时间会相对长一些。

流感

不建议自行使用抗菌药

儿童感染流感后,要尽早使用针对儿童的抗流感病毒药物,48小时以内使用,更有利于孩子康复。流感是由流感病毒引起的,使用抗菌药治疗没有效果,不建议家长自行让孩子使用。

对症治疗主要以退热、缓解不适为主,家长可以根据孩子的年龄和体重合理选择退烧药,根据药物说明书的要求规范服用。如果孩子有咳嗽、鼻塞等症状,家长也可以让孩子服用一些缓解症状的药物。

孩子服药前,家长要仔细阅读说明书,看看这些药物之间有没有重叠的成分,以免造成孩子服用药物过量。此外,还要避免联合使用功能类似或者成分重叠的中成药。

流感

拍背、雾化可缓解部分症状

孩子一旦发生呼吸道感染,症状以发烧、咳嗽、流鼻涕、鼻塞、打喷嚏为主,有一些方法有助于其缓解不适。

比如,当孩子咳嗽特别明显,且伴有明显痰咳时,家长可以通过拍背的方式来帮助孩子缓解不适。拍背时,家长可以先让孩子处于比较舒适和安全的体位,保证呼吸道通畅,然后掌心弯曲呈空掌的状态,力度适中地帮孩子拍背。拍背时的方向可以从下往上拍、从外往里拍,这样有助于孩子把痰液排出来。拍背时间也要注意,不要在孩子刚刚吃完饭的时候拍,最好在餐后两个小时或者在餐前拍背,以免孩子不舒服。

居家雾化也可以帮助孩子平喘,缓解呼吸困难,并且能够湿化气道,有助于排痰。

如果孩子出现鼻塞症状,可以增加室内的湿度,还可以用生理盐水帮孩子洗鼻子。

如果孩子咽痛特别明显,那就要不要吃温度太高、太硬、刺激性较强的食物,尽量吃清淡、软烂一些的食物。孩子多喝水,用淡盐水漱口,保证口腔卫生,有助于疾病的恢复。

(来源:健康中国 微信公众号《流感防治要点看过来》 作者 王荃)

一场小感冒 怎么就惹出心肌炎

进入冬季,随着气温的陡然下降,打喷嚏、流鼻涕的人越来越多。有些人认为只是个小小的感冒,不能因此耽误日常生活,仍旧照常加班、健身打卡。殊不知,高压力的工作、高强度的运动,可能会引发一种危险的疾病——病毒性心肌炎。

心肌炎是感冒闹的

由于患者常常先出现感冒症状,而后出现胸闷、气短、胸痛等心肌炎的症状,有的人认为,这是因为没有及时将感冒治好,拖成了心病毒感染导致发热、咳嗽等感冒症状。同时,这些病毒也侵犯到心脏,从而引发了心肌炎。

冬季是呼吸道感染病高发季节,这些呼吸道病毒也可能会侵入心脏,诱发性病毒性心肌炎。

能够侵袭心脏的病毒有很多,比如常见的流感病毒、腺病毒、巨细胞病毒等。按照全球暴发性心肌炎的平均发病率估算,在我国14岁以上人群中,每年有3万至5万人发生暴发性心肌炎。

不重视可致命感冒

病毒性心肌炎初期症状与感冒相似,但如果治疗不及时,可能会进展为暴发性心肌炎,甚至会危及生命安全。

轻度心肌炎早期可能没有任何症状或仅有轻微症状,比如胸痛、气短、头痛,以及全身酸痛、关节痛、发热、咽痛、腹泻等。这些症状和感冒相似,很多人以为只是得了重感冒。

这时候,如果仍然不好好休息,继续熬夜加班、剧烈运动、从事重体力劳动,有可能会引发暴发性心肌炎。

暴发性心肌炎是最严重、特殊且罕见的心肌炎,病情来势凶猛,可在发病后短时间内迅速进展为严重心力衰竭、心源性休克,甚至短时间内造成死亡。该病病情危重,病死率极高,既往报道暴发性心肌炎患者住院期间病死率高达45%至55.6%。近年由于抢救

措施的改善,患者住院期间死亡率下降至3.7%至8.1%。

防护到位病毒不扰

避免病毒感染,预防尤为重要。现在正是呼吸道感染病高发季节,建议您做好以下4项预防措施。

避免病毒侵入:日常应勤洗手,少去人多拥挤的地方,家里多通风,外出时添加防寒保暖衣物。

提高身体免疫力:优化饮食结构,坚持规律锻炼,保证充足休息,避免过度劳累,同时注意戒烟限酒,来提高免疫系统的抵抗力。

感冒后运动应慎重:若感冒比较重,有呼吸不畅、乏力等症状,不管有没有心肌炎,最好不要进行剧烈运动。

注意身体信号:如果在感冒或其他病毒感染后出现胸痛、心悸、极度疲劳等症状,应立即就医检查,排除心肌炎的可能性。

(来源:人民健康网 微信公众号《一场小感冒 怎么就惹出心肌炎》)

电动车该如何安全充电

生活中,常有小区因电动自行车充电引发火灾,造成重大人员伤亡,令人痛心。此类事故也引起公众讨论,如何避免类似情况再次发生?

飞线充电、室内充电有隐患

有些人把电动车停放在楼道、楼梯间充电,或者飞线充电、私拉乱接电线充电等,这些都是十分危险的行为。中国地质大学(北京)数理学院副教授孟德忠介绍,同一时间为多辆电动车充电导致充电路径过小,且未采取短路或过载保护装置,也容易造成充电过载、短路或发热,从而引发火灾。

另外,电动车长时间充电容易造成电池损坏,从而引发电池起火或爆炸。使用非官方或劣质充电器进行充电,在损伤电池的同时,还可能引发电动车自燃。

充电过程中,充电器会产生较大热量,部分用户将电动车或电池带入家中充电,甚至将可燃物覆盖在充电器或蓄电池上方,积热也容易引发火灾。

安全充电 注意五大要点

孟德忠表示,为电动车充电时有五个因素需要重点注意。

一是合理控制充电时间,根据电动车的电瓶容量大小,一般8-10小时可以完成充电。二是禁止室内充电、飞线充电,特别是室内易燃物品较多,一旦起火,容易酿成火灾,造成生命财产的巨大损失。三是不要将电动车停放在楼道内,否则一旦起火,会直接阻断消防逃生通道,同样会引起极大的安全隐患。四是禁止盲目改装车辆,如加装音响、照明等,都有可能在充电时造成线路负荷,引发火灾。五是需要经常对车辆进行检查维护,防止因接触不良引起接触点打火,及线路老化磨损引发短路、串电等问题。

火场逃生 记住 三要诀

在一起事故中,居住在起火楼栋30层的一户居民把枕套打湿捂着口鼻,最终成功逃生。很多网友感叹:紧要关头,掌握逃生技巧很重要。

北京减灾协会科普工作委员会主任张英表示,烟气是火灾的第一杀手,

从火场逃生时,最重要的就是防止烟气侵入、避免吸入烟气。如遇大火,大家要谨记 三要诀:无烟迅速逃生,浓烟退守待援,有烟冷静应对。

张英说,遇到封闭房门,在开门逃生前可以用手触摸门锁,如果感到发热,表示门外已有大火或被浓烟封锁。此时切不可轻易开门,要想法躲避到室内,用湿透的毛巾、衣物等堵塞门缝,不断泼水降温,暂时抵挡住火势。之后,迅速跑到靠近人群的窗台,用呼救、打手电、挥舞衣物等方式发送求救信号。

当可以出门逃生时,要用湿毛巾捂住口鼻,尽量放低体位,靠墙迅速移动,并根据安全疏散指示标识有序撤离,切勿乘坐电梯。

(来源:科普中国 微信公众号作者 吴琼 胡利娟)

走近科学

永康市科学技术协会
特约栏目