

开学季,让孩子远离传染病

近期,孩子们重返校园,有人说开学季就是“生病季”。有的孩子抵抗力差,一开学特别容易生病。那么,开学季有哪些易高发的传染病?如何预防,让孩子远离传染病?

秋季腹泻

秋季腹泻多由轮状病毒感染引起,潜伏期2—3天,初期常伴有感冒症状,多数患儿还会有发热现象,体温在37.9—39.5℃,继之出现吐泻症状,每天10次左右。秋季腹泻一般持续3—9天,前3天症状最严重。

预防措施:注意饮食卫生,防止病从口入;餐前便后洗手,孩子的餐具、玩具定期消毒,家长也要注意自身的卫生。

服用疫苗。3岁以下孩子可每年服用1次轮状病毒疫苗,3—5岁期间服用1次即可。

注意:轮状病毒感染引起的腹泻目前没有特效药,更不能滥用抗生素,若感染,请做好隔离,及时就医。

手足口病

手足口病是由多种肠道病毒感染引起的传染病,5岁以下的孩子最易中招。手足口病常表现为口腔内颊部、舌、软腭、硬腭、口唇内侧、手足心、肘、膝、臀部和前阴等部位出现小米粒或绿豆大小、周围发红的灰白色小疱疹或红色丘疹。

预防措施:让孩子注意手部卫生,养成勤洗手的习惯,饭前便后、外出后使用肥皂或洗手液洗手;定期对孩子使用的餐具、玩具和其他物品进行消毒;尽量少带孩子去人群密集、通风不畅的公共场所,家里、学校要定期开窗通风。

EV71是更容易导致手足口病发展为

重症甚至死亡的病毒型别,接种EV71疫苗(6月龄到5岁)可以有效预防EV71感染引起的手足口病。

诺如病毒感染

诺如病毒感染在秋冬季呈高发态势。诺如病毒具有传染性强、排毒时间长、全人群普遍易感的特点。其传播途径多样,吃、喝被诺如病毒污染的食物、水,接触病例及其呕吐物都可能中招。中招后最常见的症状是呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热等。儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多。

预防措施:饭前便后洗手;食物要彻底洗干净,煮熟煮透后再食用;不喝生水;远离呕吐物。

流行性感

夏秋之交,昼夜温差较大,容易发生

流感等呼吸道传染性疾。流感具有传染性强、传播速度快等特征,主要经由空气、飞沫进行传播,学校、托幼机构等人群聚集的场所,容易暴发流感疫情。流感的症状主要为发热、咳嗽、咽喉疼、头痛、畏寒等,部分患儿还会出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。

预防措施:保持良好的呼吸道卫生习惯;咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手、勤通风。

避免与患者直接接触。尽量避免去人群聚集场所。在环境密闭、通风不良等场所与他人近距离接触时,应正确佩戴口罩。

出现流感样症状(体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$,有咳嗽或咽喉疼痛)后,应避免带病上学;接触家庭成员及外出时,佩戴口罩。

据《中国妇女报》



民俗活动 迎中秋

9月8日,在江苏省兴化市文林幼儿园,小朋友们进行投壶比赛。

近日,多地举办传统民俗活动,迎接中秋佳节。

新华社发(周社根 摄)

培养儿童的“社交免疫力”

同事和我分享了这样一个故事:前几天,两个小朋友和娃玩,没想到这俩孩子说悄悄话“使坏”,孤立她家孩子。于是,同事对娃说:“那就别跟他们玩了!”但是,娃每次都“不计前嫌”,特别喜欢跟这些“坏”朋友玩,到底该咋办呢?

其实,笔者的女儿小D在幼儿园时也曾是个小跟班。那个她很喜欢的孩子,兴奋时就吐口水、打人、踢人……我第一次看到后也怕小D跟着学,但我没直接干预,担心那样做她很难学会交友。在这件事上,我们可以增强“正面”影响,“坏的”自然就被压制了。

正面了解

花时间了解孩子的这位朋友,多听听孩子喜欢小伙伴的理由。比如,小D

觉得“她很好玩,其他孩子只会玩搭积木、橡皮泥,她总能想出很多新点子”。这让我懂得了“看到”孩子,要尝试先理解,而不是干预。同时,带女儿体验其他“好玩”的活动。这个过程,我把女儿拉到身边,她会发现,妈妈想了解她的喜好,就会和妈妈说得更多,亲子关系亲近了,孩子更能听得进家长的话。

侧面教育

在日常生活中,家长可以把一些不好的行为指出来,和孩子聊,要注意聊事不聊人。这样,就把对这个人的“喜欢”和对这件事的“不认同”剥离开了,引导孩子更理智地分析问题。

好的教育是在日常生活中浸润的。女儿3岁后我们就开始玩一个叫“好的选

择还是坏的选择”的游戏。

“睡觉前吃糖是好的选择还是坏的选择?”

“生气了打妈妈是好的选择还是坏的选择?”

……

这个游戏的好处是让孩子建立一个意识,即每个人都有选择的自由,选择可以不同,但心中要有好坏之分。我们可以爱朋友,但是朋友的某些行为是可以修正得更好的。

制止行为

如果孩子已经模仿了小伙伴的不好行为怎么办?我的原则是,区分“人”和“事”,就事论事,而不归咎于“结交朋友”。我让孩子明白,我们有自己的行为

底线,有些事情违反了我们的处事底线。

来看个实际案例——

几个孩子一起玩,小D的朋友打人了,小D也尝试了一下。我当时说,在我们家打人不被允许的,并重申家庭规则,告知后果:“如果你仍然打人,那么我们必须提前回家,打人不被允许的。”让孩子离开当时的环境和朋友,只针对自己孩子来处理问题。

孩子未来会遇到一些影响他们的不好的因素,如果家长一味地外归因,孩子就容易怨天尤人。而从第一次起,我们选择内归因,遇到问题时孩子就容易学会首先考虑自己为人处世的准则,而不是别人有没有这么做。这才是真正的“社交免疫力”。

据《中国妇女报》