



开学第一课

家校共育助健康

时间：2024. 2. 20



第一部分

调整状态做好健康检测





充足睡眠

每天保证充足的睡眠时间，小学生应达到10小时，初中生9小时，高中生8小时。

保证卧室安静、无光照、温湿度适宜，睡前拒绝电子产品，保障每日睡眠质量。



开学前后积极参加体育锻炼，增强体质，保证每天一小时以上户外阳光下活动，充分利用课间开展户外运动。

积极运动



运动前做好充分的热身活动，运动强度循序渐进，从容应对生活状态的改变，保持健康体重。



均衡饮食

开学前后要注意调整我们的饮食结构，三餐定时定量，每天为孩子准备高质量的早餐，为高效学习提供足够的能量。

食物种类多样，营养均衡。**每天足量饮水**，不喝或少喝含糖饮料。





冬季天气寒冷，人体排汗少，有些小朋友觉得可以少喝水，这种认识是错误的。水是体液的主要组成部分，是体内一切化学反应的媒介，是各种营养素和物质运输的平台，参与人体新陈代谢全过程。

想要身体好
科学饮水少不了





1 每天喝多少水合适?

水的摄入和排出要维持动态平衡, 饮水过多或过少都会影响机体健康。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》推荐: 4~17岁儿童青少年每天饮水800-1400ml才能满足身体的需要。感冒发烧期间, 身体大量出汗可导致体液流失, 更要及时补水, 少量多次饮水, 但不可暴饮, 以保持良好的水合状态。此外, 适量多喝水还能缓解咽喉干渴不适, 促进新陈代谢, 调节体温。

4~17岁儿童青少年每日饮水量

年龄	男生	女生
4~6岁	800ml	800ml
7~11岁	1000ml	1000ml
12~14岁	1300ml	1100ml
15~17岁	1400ml	1200ml

注: 摘自《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》





2 什么时间喝水好？

要养成良好的饮水习惯，每天应少量多次，主动喝水，不要等到口渴再喝水。喝水可以在一天的任意时间，每次半杯或1杯，约100-200毫升。可早、晚各饮1杯水，其他时间可以1-2小时喝一杯水。建议制定合理的饮水时间表，如在家可每小时喝一次水；在校期间，可每个课间喝一次水。



注意：进餐前不要大量饮水，否则会稀释胃液，影响食物的消化吸收。睡觉前不建议大量饮水，以免因夜尿影响睡眠。



3 喝什么样的水？

首选白水，温度 10-40℃为宜。不喝或少喝含糖饮料，更不能用饮料替代水。如果孩子生病没有食欲，不爱喝水或喝水少，也可在水中加入新鲜的柠檬片，或者自制一些传统饮品，如梨水，丰富水的味道。此外，发烧出汗较多的孩子，可在医生指导下补充适量的电解质水，以防脱水。



第二部分

关注我们的眼健康





用眼健康

在假期中，我们接触电子产品的时间比平时明显增加，用眼过度容易导致视力下降，开学了，要特别关注自己的眼健康。





用眼健康

预防眼部感染，减少眼部损伤。日常要注意用眼卫生，不要手揉眼睛，避免因感染引起视力损害。

如果眼睛出现干涩、异物感、畏光、眼红、眼痛等症状时，应停止视屏行为，如症状不能缓解，必要时去医院就诊。同时也要注意防止物理性损伤，避免因损伤影响视力。



关注我们的视力变化，一旦发现存在歪头视物、视力下降、频繁眯眼、挤眼等近视相关症状或近视度数加深，要尽早带孩子到正规医疗机构进行眼部检查，及时采取科学的方法进行矫正。

根据我们身高变化按照《学校课桌椅功能尺寸及技术要求》（GB/T 3976-2014）及时调整在校学习用的桌子和椅子的高度，并纠正我们的不良坐姿。根据建筑照明设计标准（GB50034-2013），学校组织人员对教室照明环境进行维护，保障学生拥有良好的教室环境。

在家中，我们也需要适宜的书桌椅和灯光照明。

纠正坐姿



第三部分

严防春季传染病





关注春季传染病

开学后一至两周，往往是流感、感染性腹泻、诺如病毒等传染病在校园内流行的“高风险期”。

长假后身体也处于调整期，抵抗力下降，学校人员密集，交叉感染机会增加，极易发生传染病疫情。

在日常生活中养成勤洗手、科学正确佩戴口罩等良好卫生习惯，关注自身健康状况，如出现身体不适及时到医院诊治，不要带病上课，并及时将患病信息和病情进展报告给班主任老师。





春季传染病高发期，尽量少去
人多的公共场所，在家里保持室内
良好的空气流通，每日开窗通风不
少于2次，减少病毒感染的机会。

班主任老师应仔细询问学生健康状况，重点关注有无发热、
咳嗽、乏力、咽痛等传染病可疑症状者，并及时上报。



大家好！我是卫生健康宣
传员，由我为大家讲述传染病
相关知识，学校托幼机构是传
染病容易暴发的重点场所，
应做到早发现、早诊断、
早报告、早隔离、早治疗。



00:15/03:20





开学第一课

家校共育助健康

时间：2024. 2. 20

