

养成良好卫生习惯 校园记者穿上最佳“防护服”

□记者 何威亮

伴随新冠肺炎疫情防控工作开展和民众健康意识的提高,出门戴口罩、勤洗手、勤通风已经成为多数人的行为自觉。日前,全国各地多所学校更是计划将“卫生习惯”纳入《开学第一课》,呼吁学生提高防范意识,养成良好的卫生习惯。

卫生习惯是每个孩子从小要养成的好习惯,这关系到孩子的身心健康。作为家长应如何培养孩子良好的卫生习惯呢?市妇幼保健院儿童保健科张利之主任表示,生活方式和行为是影响健康的重要因素。家长在日常生活当中,要指导

孩子勤洗手,保持手部清洁,注意孩子的物品、玩具和餐具、课桌椅等要定期消毒,外出回家后,要让孩子褪去外套、脱鞋,更换居家衣服,同时,也要保障孩子的营养和睡眠,为孩子安排丰富多彩的家庭游戏和锻炼,提高儿童的身体抵抗力。

在社会各界的共同努力之下,疫情防控已经取得了显著成效,但我们不可以掉以轻心。在培养孩子良好卫生习惯方面,校园记者家长有哪些好的做法和经验分享呢?让我们一起来瞧瞧。

一

茶陵县解放学校404班 陈牧川家长

养成良好的卫生习惯有助于孩子预防疾病,有助于孩子的自理能力的养成,有助于孩子的全面发展。因此,养成良好的卫生习惯对孩子的成长至关重要。作为家长,我在孩子很小的时候就很注重引导其养成良好的卫生习惯,会把每次的洗手、洗澡营造成很好玩的场景和游戏形式,记得牧川第一次能自己刷牙的时候,全家人都给予她极大的表扬,富有仪式感。这让孩子以保持良好的卫生习惯为荣。现在,牧川已经是二年级的学生了,又是报社的校园记者,她热爱阅读,热衷于新知的学习,我们就引导其看相关科学卫生的书籍,尤其是目前,在这个非常时期,牧川每天对家人念叨着:“少外出、不聚众、勤洗手、出门戴口罩……”俨然成了一名“卫生劝导员”。



二

尚格小学1808班 罗慧好家长

没想到2020年开年迎来了一场特殊的“疫”,而我们的任务就是“宅”家应战。我们作为家长,不光每天通过电视了解疫情及怎么自我预防新冠肺炎,平时也时时讨论应该怎么做好家庭卫生,“宅”家展开了一场卫生大课堂。作为校园记者,慧好“嗅觉”敏锐,也跟在我们旁边学了个通透。有一次,我发现慧好聚精会神地在看平板电脑,好奇地凑过去——原来她在看老师分享的《科学开开门:给小朋友们的新型冠状病毒感染防护绘本》,学习精神可嘉。什么时候要洗手、洗手应该怎么洗,在家应该什么时候通风、外出回家应换衣服、用酒精消毒洗手、拖地要用消毒液,现在慧好已成为了“家庭卫生委员”。最好玩的是她监督我们洗手,每当看到我们从卫生间出来,她就会提醒一句“洗手了吗?”



三

先锋小学三(1)班 周子晴家长

相信我们跟孩子们,在成长之路上也听过那些不爱卫生的小故事了,并从中得知良好的卫生习惯对于孩子们的成长是非常重要的部分。不讲卫生不仅会交到朋友,还会影响身心健康。孩子要养成良好的卫生习惯,我认为,首先要让孩子知道卫生习惯的三个部分:个人卫生、区域卫生和公共卫生,包括勤洗手、按时整理自己的房间、不能随地吐痰等等。其次,身不先,则不信,家长要正确地监督与帮助,做到以身作则。可以给孩子一点甜头,让孩子们在学习的过程中充满自信与成就感,如多夸奖她:“哇,好干净呀!”“你的房间真舒服!”“你做得也太棒了吧!”……给点小奖励,给她制定一个规划表,并做出相应的奖励。同时,可以互相分享一下劳动中所产生的小快乐和小妙招,让孩子们更加爱卫生。



四

炎陵县城南小学1604班 谭晶家长

孩子养成良好的卫生习惯,是我们家长很关心的问题。特别是在疫情期间,报纸、电视、手机资讯中,随处可见“勤洗手、常通风、出门戴口罩”的标语,可见养成讲卫生的好习惯是非常重要的。要怎样培养孩子的意识呢?我认为:一是多给孩子说说不讲卫生的坏处。比如,不漱口会有口气,同学们就不喜欢跟你说话,这样的话就难以交到朋友。而且不漱口的话,会有很多虫子在牙齿里面“安家”,所以我们要多漱口把虫子赶走,因此孩子知道了漱口的重要性。其次,我们家长要以身作则,带动孩子去做。让孩子知道原来爸爸妈妈也是这么做的,慢慢地就形成了一种习惯。三是跟身边讲卫生的孩子比较,让孩



子知道讲卫生才会讨人喜欢。总之,我们家长要从日常生活中、从身边所看到的事去引导孩子养成讲卫生的习惯。

五

天元小学1811班 王昊阳家长

古人有一句话说得好:“勿以善小而不为,勿以恶小而为之”,意思就是我们千万不能因为小的方面就不重视,卫生习惯就是这样。要让孩子养成良好的卫生习惯,首先要让孩子认识到良好卫生习惯的重要性。比如,孩子总是忘记饭前、便后洗手,我们可以告诉他,一双不清洁的手,可能会有4万至40万个细菌,勤洗手、正确洗手,是咱们预防疾病传染的第一道防线,同时用温柔的讲解和示范教会孩子洗手的最佳方法,经常这样练习,久而久之,孩子一定会养成习惯。还可以告诉孩子,要随时保持自己周围环境干净整洁,鼓励孩子打扫卫生做家务,孩子通过自己做一些家务,体会到其中的辛苦,更加懂得尊重他人的劳动成果,懂得感恩!



六

先锋小学三(1)班 罗思琪家长

由于疫情影响,似乎让我们一夜之间学会了讲究卫生,我们戴上了口罩,勤洗手、勤洗澡,早晚刷牙,瓜果清洗干净后再吃,早睡早起作息规律。怎样让孩子养成好的卫生习惯呢?首先,做父母的我们要以身作则,父母是孩子的镜子,家长本身示范作用尤为重要,父母有好的卫生习惯,孩子耳濡目染后,自然也会形成好习惯。其次,对孩子的教育要有耐心,在讲道理时,要明确,不能含糊其词,什么是对,什么是错,一定要和孩子讲清楚。此外,可以让孩子自己学着整理房间和学习用品,对他做得好的地方及



时鼓励,做得不好的地方给予纠正,直到掌握为止。培养孩子良好的卫生习惯需要家长持之以恒的坚持,可一旦养成必然会让让孩子受益终生。

(本版图片由校园记者俱乐部提供)

写给12岁的自己 市中二附小1806班 仇顺伟 证号:200425610922 指导老师:黄蔓林

亲爱的仇顺伟: 你好! 当你看到这封信时,你已经12岁了,这时的你一定会更加充满力量!现在是2020年,我想告诉你在这最平凡的一年发生了一件不平凡的事。本来以为今年也可以和哥哥姐姐们一起高兴地放烟花,和家人们一起吃团圆饭,可是今年却出现了一个叫做“新冠肺炎”的疾病,虽然我不太懂那是什么,但是我知道那很可怕,它让很多叔叔阿姨爷爷奶奶都生病了,还有很多医生穿着像铠甲一样的防护服,战斗在疫情第一线。

他们都很辛苦,所以我作为一个二年级的小男子汉也要好好支持他们,妈妈说:“虽然你不能做什么大事,但是只要你好好待在家里,不要乱出门,勤洗手,就是对他们最大地支持了。”“没错!”我暗下决心。

我除了要自己做好,还告诉其他的小朋友也不要乱出门,趁这个机会好好学习,做好自己该做的事情。我相信只要每个人都保护好自己,配合好叔叔阿姨们的工作,我们一定可以打败这个“大怪兽”的!加油!

12岁的你也一定要努力学习,坚持自己的梦想,相信你一定能成为一个对社会有贡献的人,一个顶天立地的男子汉!

看不见的“世界大战” 天元小学1608班 李泊霖 证号:200402593250 指导老师:唐利华

在我们的身体里,有近百万亿的细胞。这些细胞构成了一个神秘不可见的世界。2020年的春节,在这个“看不见的世界”里,发生了一场大战“疫”。这一切,都起源于新冠肺炎的入侵。据说这种病毒原本是住在离我们很远的野生动物的身上。可是,它们的祖先却对我们人类一直虎视眈眈,不断在野生动物体内繁殖、变异着。现在的它们基本都是肥头大耳,为了彰显自己的本事,还往身上套了个“皇冠”。

有一天,它开始了蓄谋已久的“计划”。从贪吃野味的人开始进入,它们披着蛋白质的外壳,逃过白细胞卫士的检查。这样,它们穿过了细胞膜,来到了细胞内部。它们对细胞核大嚷着:“这是我们的家啦,你们出去吧!”就这样,它们在细胞里面不断克隆自己的身体,让成千上万的病毒到达这个人的细胞内部。然后,它们使用障眼法,让感染上它的这个人出现类似普通感冒的症状,让他掉以轻心。最后,它们想方设法通过感染者的喷嚏,让带有病毒的飞沫进入到另一个人的身体,以一个人传染另一个人的方式,开始它们大面积的繁殖入侵。

科学家们发现,这种病毒最怕洁净的环境和高温。于是,我们戴上了口罩,并且外出回来勤洗手,及时消毒。为了打赢这场大战,我们的祖国母亲用她温暖的臂膀,将我们各族人民紧紧抱在了一起。为了攻克人体内部这些外来入侵者,白衣天使们奋勇直前,无所畏惧。我们相信,这场看不见的“世界大战”,胜利的曙光一定属于我们!

月明时,八万万尽数抬头望月如钩。写的是愿还是相思?道的是愁还是担忧?在电视中听到一句话:“你看见了什么,你记住了什么,你为什么感动,又为什么彻夜难眠?”我的答案便是在桀桀危难处看到了凝聚的万古新声,记住了中国人薪火相传的精神,为千千万万同胞处于苦难之中而彻夜难眠!



手抄报

《学雷锋》 炎陵县城南小学1707班 何珞桐 证号:201018710365

抗击疫情,我们在一起 天元小学1605班 胡梓敬 证号:200402592970 指导老师:张花玉

在这个无比漫长的寒假里,大家早就盼望回归校园了吧?最近暴发的新冠肺炎,它会通过我们的眼睛、嘴巴,进入呼吸道,进入肺,侵袭我们的全身。这段时间里,许多抗疫英雄还冲在第一线与病毒抢生命。

有一位英雄想必大家都认识,他今年已经84岁了,却依然没有退休,他冷静、无畏,以医者的妙手仁心挽救生命。没错,他就是钟南山院士。最近流传了这么一句话:“火神山,雷神山,钟南山,三山齐聚克难关。”发现疫情,他第一时间不畏艰难,不畏生死,长途跋涉,独自坐上去武汉的餐车,支援抗击疫情。

还有一位是特别有名的歌手,她就是韩红。她在2012年韩红慈善基金会创建后,就把大部分精力用在了慈善事业上。这次疫情她捐赠的60辆救护车和一大批物资在情人节那天送进了雷神山。这是多么大公无私,在物资缺乏时期还能送出这么多物资,真是雪中送炭。而她自己因为疲劳过度而倒在了病床上。

当新冠肺炎汹汹来袭时,医生护士冲在第一线,还有许多医生自愿去武汉支援,真是舍己为人。有了他们,我们一定可以早日战胜疫情。我们隔离了病毒,但没隔离爱,我们永远在一起,武汉加油!中国加油!

众志成城,剑破长空 景炎学校1911班 曾紫茜 证号:200110613500 指导老师:陈玉娟

听闻警钟敲响了无数次;听闻白衣天使奔波于生死边缘;听闻中华儿女众志成城;听闻阳光即将普照神州大地!

2020年,疫情暴发,为北风携上了一丝灰暗的色彩。这场战争从“一个国家必须有先锋”开始,自此无数“领头鸟”奔赴前线,与病毒展开了激烈的搏斗。万马齐喑的夜晚,五湖四海的中华儿女与家人分离,共同在冰冷的灯光下奋斗。他们摘下护目镜时露出那深深的印痕,在脱下防护服时已失去了知觉,站在镜子前告诉自己这是最美的战绩。

现在,让我们打开窗,让“领头鸟”们引领我们走向新的曙光。我们手捧温暖,将成为坚实的厚壁。从窗边眺望,家家户户灯火通明,映射出的光芒为街道装点点点暖橙。携手武汉,共抗疫情,此时此刻,我们不应该将重点放在引起这场疫情的人的身上,而应歌一曲慷慨未央,唱一调肝胆昆仑,以焕然一新的姿态迎接挑战。

月明时,八万万尽数抬头望月如钩。写的是愿还是相思?道的是愁还是担忧?在电视中听到一句话:“你看见了什么,你记住了什么,你为什么感动,又为什么彻夜难眠?”我的答案便是在桀桀危难处看到了凝聚的万古新声,记住了中国人薪火相传的精神,为千千万万同胞处于苦难之中而彻夜难眠!

特殊的春节——共战疫情 博雅小学1401班 李安懿 证号:200108810540 指导老师:傅宇璐

中国历年来的春节,大街小巷都是喜气洋洋,张灯结彩的。而今年2020年的春节却是如此之安静、冷清。因为一种病毒——新冠病毒向我们靠近,一场新冠肺炎疫情正向我们迎面扑来。

这是一个特殊的春节,我不能上外婆家拜年,也没有去亲戚家做客,甚至连表姐都没有跟我在一起玩。自我出生以来,第一次接触这么大的灾难,也没有经历过这么冷清的春节。以前在这个时间里,我和小伙伴们正在小区里痛快地玩烟花;在游乐场里嗨不停,商场里狂吃狂喝;在度假村里放肆的泡温泉嬉戏。而今年的这个时候只能每天“宅”在家里,看新闻,听广播关注全国的疫情消息。每次爸爸妈妈出门就要戴口罩,一次性手套,全副武装;回来后立马洗手,用酒精把外面带回来的东西一律喷洒消毒,穿的外套立即脱下来,全部放在阳台通风。

这么“异样”的年味,我过得并不爽,但也安全。因为我知道在疫情的前线,还有一群“逆行者”在与病魔作斗争,只要我们大家共同努力,疫情总会被我们打败;而我能做的就是听钟南山爷爷的话,待在家里不出门。

待在家里,我制作了一张作息表,每天按照作息表去完成当天的事情,让我觉得时间过得很快并且充实,最主要的是我们一家三口都在一起,让我觉得即使什么也不干,也很满足、值得。

宅在家里已快半个月了,妈妈夸我是个“耐得住”的孩子!妈妈说:“只有享得了繁华,耐得住寂寞,挨得了无聊,方乃人之境界。”我相信妈妈说的话,也坚信新冠肺炎疫情会在我们大家“共同宅家过春节,共防共战”中顺利度过。

可恨的病毒 九方小学三(5)班 张嘉芮 证号:200311766820 指导老师:袁志勤

病毒谁喜欢呢?没错!谁都不喜欢它,可它却并不在乎,常常跑到人类的身体里来“串门”,给我们带来了许多伤害和痛苦。

最近,出现了一种叫“新冠肺炎”的疾病,它让武汉“生病”了,病得还挺严重。这种让我们措手不及的病毒蔓延到了全国各地,各个省市也跟着一起“病”了。我们现在避免被感染的方法就是待在家里闭门不出。

就是因为它,我们不能如期上学,工厂不能按时开工,让我们过了一个不同寻常的年。对于抗击疫情一线的工作人员来说,亦是如此,忙碌、对抗……是他们一天天的主旋律。

病毒入侵我们的身体不仅仅是病毒的错,也是我们人类的错。如果不是人类捕杀动物,贪吃野味,怎么能让我们有机可乘呢?

我希望未来可以少一点血腥,多一点温情,让病毒没有可乘之机!

