

这两天杭州确实有点冷,家长们关心的问题也来了 天冷上课 学校会不会开空调?

阅读提示

杭州市教育局印发《杭州市中小幼儿园教室空调运行管理与使用指引(试行)》的通知,对教室空调日常运行管理工作进行了指导。比如冬季气温在0℃左右时,就可以启用教室空调。

这两天,杭州确实有点冷!昨天钱塘江边都出现冰花了。那家长们关心的问题也来了:今天上课,教室里会开空调吗?

其实在去年,杭州全市中小幼儿园教室空调安装率就已经达到100%了。可以说,取暖全靠抖的日子已经是过去式了,但是对于什么时候能开空调,不同的学校还有不同标准。

0、5、10
学校的规定各不相同

之前,杭州市教育局印发《杭州市中小幼儿园教室空调运行管理与使用指引(试行)》的通知,对教室空调日常运行管理工作进行了指导。比如冬季气温在0℃左右时,就可以启用教室空调。

翠苑一小以特殊天气状况应对;低龄儿童传染性疾病预防的需要;人群密集区域人员健康环境保障为基本原则,规定原则上在夏季预报最高温度30℃以上、冬季预报最低温度0℃以下方可开启空调,夏季温度控制以26℃左右为宜,冬季以16℃为宜。

记者采访了几所学校,发现还有学校以10℃

或5℃作为开空调的标准。

一所小学规定:冬季日最高气温在10℃以下,可以开启空调。

学校老师说,一般气温降至10℃下,学校会开启中央空调的总开关。各班老师可以根据班里孩子们的体感,开关空调。

一般来说,打开空调时,教室最后两扇窗会打开一些,用来通风。等到孩子们去户外或专用教室上课时,教室里会打开门窗,保持空气流通。

大约在两周前,杭州市丁兰第二小学就已经全面清洗了空调滤芯,做好开空调的准备。气温降到5℃以下后,学校就可以开启暖气空调。根据天气预报,预计学校今天就会开启热空调,让孩子们可以把手从袖子里解放出来,灵活地书写作业。

走出教室后,学生也仍然能够感受到温暖。丁兰二小副校长戴文彪介绍:一个月前,我们就把学校的水龙头进行了改造,装上了暖水龙头。一方面,学生在寒冷的天气也不用害怕洗手,另一方面,也是鼓励孩子们多洗手,讲卫生,做好防疫。

为什么冬天空调用得比夏天少?

在采访过程中,记者发现,也有城区和学校规定,冬天原则上不使用空调。

杭州一城区的老师说,今年冬天因节能限电,加上前段时间气温偏高,学校入冬后还没有开启过空调。往年我们学校是气温低于5℃会开启空调,如果实在冷的话,应该还是会开启的吧。

有家长觉得,其实小朋友并不像我们想象中那么怕冷。像我们家小朋友冬天都不开空调的,稍微运动一下就热得要脱衣服。如果学校开空调,还是要注意通风的,毕竟疫情刚过去,加上冬季各种传染病,一来一去,我甚至觉得不开还好些。

一所公办初中是这样规定空调使用的:夏季最高气温32℃以上使用空调;冬季原则上不使用空调,如有特殊情况由学校统一安排。这所学校的老师说:冬季流感病毒传播较厉害,室内外温差太大的话更容易感冒,如果使用空调的过程中通风不及时,也会影响学习环境。但如遇寒潮等低温天气,学校也会根据实际情况选择是否开空调。

据《都市快报》

高低肩、背部不对称、姿势倾斜

教你揪出影响孩子脊柱健康的潜伏 凶手

交叉腿 二郎腿 这些不正确的姿势,都有可能对孩子脊柱健康造成伤害。国家儿童青少年脊柱侧弯防控工作组组长、北京大学人民医院脊柱外科主任刘海鹰说,据估计,我国中小学生脊柱侧弯发生率为1%至3%,侧弯人数已超过500万,并以每年30万左右的速度递增。

专家认为,凡是脊柱有大于等于10度的侧方弯曲即为脊柱侧弯,应尽早就医治疗,如患严重的脊柱侧弯,则可视情况接受手术治疗。

一旦出现脊柱弯曲异常,孩子的脊柱外形及功能会受影响,出现腰背痛等。刘海鹰说。

刘海鹰介绍,脊柱弯曲异常是一种三维结构畸形,早期临床表现为外观异常。随着畸形的进展,身体躯干会失去平衡,青春期生长高峰期容易进展。因此,很多初、高中阶段的孩子常出现脊柱弯曲异常。

这个年龄段的孩子,身高发育基本接近尾声,主要以脊柱增长为主,而体育锻炼又较缺乏,固定脊柱正常生理弯曲两侧的肌肉力量不足,再加上坐姿、站姿不正确,很容易造成脊柱弯曲异常发生。刘海鹰说。

目前,我国已将脊柱侧弯筛查项目纳入每学年或新生入学常规体检内容。早发现、早诊断是应对脊柱侧弯的最佳防治策略。

除了观察孩子肩膀形态外,刘海鹰建议家长也可以通过判断孩子的双肩是否等高,头部是否居中等,或者让孩子脚跟并拢,双腿伸直,躯干前屈90度,双手合十,上肢垂直于地面,家长观察脊柱两侧是否对称。

如果有脊柱变形和肋骨抬高,会出现两边不对称,有可能存在脊柱侧弯,需去医院进一步明确。刘海鹰说。

在完成脊柱筛查工作后,医生需对脊柱侧弯进行精准管理和科学矫治。

刘海鹰介绍,脊柱侧弯治疗方法包括非手术治疗和手术治疗。观察、理疗、中医正骨、形体治疗、支具治疗等都属于非手术治疗。

对于严重的脊柱侧弯患者,可根据脊柱侧弯的类型、患者年龄等因素来决定具体的手术方案,进行个性化管理。刘海鹰说,通过对脊柱侧弯的筛查、预防、干预、随访评估,为每个孩子提供一站式服务。

对于如何帮助孩子挺直脊梁,刘海鹰建议,孩子要重视自身脊柱健康,加强体育锻炼,改变久坐行为,纠正不良站、坐姿;建议孩子使用双肩式背包,均衡营养;学校也要开展脊柱教育课程,配合完成脊柱筛查、减轻学生学业负担、调整课桌椅高度;媒体网络及社区应加大科普脊柱健康知识。

据新华社

冬季养生有道 这些坑 不要踩

冬至过后,白昼逐渐变长、黑夜变短,但这并不意味着气温的升高。古代民间从冬至这天开始数九,有着“小寒时处二三九,天寒地冻冷到抖”的说法,因而在我国北方,小寒节气开始后的半个月才是冬天最为寒冷的日子。

在冬天,很多人都躲不过一场感冒,似乎无论怎么多加注意都会着凉。冬季的养生之道是什么?到底要怎样做才能健康无病地度过冬天?丽水市第二人民医院中医科林丽红医师为我们讲解冬季生活方式中容易踩到的那些坑。

勿与自然对立,小心作出病来

中国人讲究中庸之道,中医讲究阴阳平衡,健康的生活方式应该是平和的、不走极端的,拿运动来举例,有些年轻人要么完全不运动,休息时间完全宅在家里一动不动,要么运动得太过,在健身房跑得大汗淋漓,运动完感觉身体非常疲惫,这两种都是不正确的,健康的运动应该是根据自身身体情况,选择适合的运动方式和运动量。

在冬天,植物将营养物质收于根部,动物开始

冬眠保存体力,人类也应该将自己藏好,躲避寒冷,做好保暖工作,尽量避免早起和晚归,与太阳一同行动。

在天寒地冻的冬季,应减少室外活动,尤其是违背自然规律的夜跑,非常伤身体,不仅容易着凉,而且占据了人体本该休息的时间。上午是精神最集中、工作效率最高的时段,下午慢慢地开始感到疲倦,晚上需要静下来,获得充足的休息和调整。所以说,在冬天夜跑,既与一天中人体的变化相对立,也不符合冬季“闭藏”的养生之道,应尽量避免。

不可盲目进补,需要适合适度

冬季的闭藏状态让补益变得事半功倍,但补益不能千篇一律,不是所有人都适合同一种补益方式。年轻人需要的是及时调整生活习惯,让身体得到充足的休息和调整,气血自然会生发出来,而老年人和产后女性身体上的虚损则需要通过阿胶、四物汤等滋阴补血能力强的药材和组方来补益。另外,阴虚内热体质的人容易出现“虚不受

补”的情况,盲目进补不但无法达到补益预期,还会引起长痘、口干舌燥等上火的症状,需要遵医嘱,先将身体上的问题调理好,再进行补益。

在生活中,药食同源的东西很多,冲泡一杯蜂蜜茶、熬煮一碗红枣粥,在女性群体中受欢迎的阿胶糕和阿胶速溶粉,都是冬季很好的滋补品。食补是最好的滋补方式,来自大自然的馈赠最容易被人体吸收和代谢。但食补也需要掌握好一个度,有人贫血,每天吃一斤大枣,超出身体吸收代谢的上限,导致身体超负荷工作,适得其反。

朋克养生是近年来在年轻人中很火的词汇,可乐里泡枸杞,熬最长的夜、敷最贵的面膜等其实都是在掩耳盗铃,消耗年轻的身体。她表示,一切的补益手段都建立在良好生活方式的基础上,如果依旧延续着不良的饮食、作息、运动习惯,想要靠吃滋补品来填补身体的亏空是不可能的,补益的速度远远赶不上损耗的速度。另外,现在不少年轻人过于依赖保健品,比如在蔬菜摄入不足的情况下,想要靠吃维生素补充,这也是错误的观念。

通讯员 李浚豪

