

导读

..... D02

风向标

我省2011年高考方案确定

..... D03

在课外

面塑:
捏出兴趣和快乐

班主任

教室日志是面镜子

..... D04

作文秀

热血江湖(现代版)
未来的钟表
我家的不等式
校园颁奖会

..... D05

新高考

政治:把握趋势
有的放矢

交流台

快乐识字

..... D06

真风采

郭艺凯
武出了自信

..... D08

好家长

不要纵容
孩子的虚荣心



日前,市教育局公布我市中小学生学习今年健康体检结果。“旧病”未了,又添“新伤”,孩子们的身体健康状况令人担忧——

□ 记者 杨寒冰

中小学生学习: 健康差距知多少



锻炼身体是提高身体素质的最佳方式。刘保军 摄

2010年3月和9月,市教育局分别对我市义务教育阶段学生和高中学生的健康状况进行了检查。结果显示:“旧病”未了,又添“新伤”。视力不良患病率不断增长,营养状况亟待改善,下颌淋巴结肿大成为新问题……

“旧病”“新伤”齐出现

按照卫生部、教育部和省教育厅的要求,从2009年开始,每年要对所有在校学生进行一次健康体检,今年是我市开展学生健康体检工作的第二年。市直属学校共有107543名学生参加了健康体检,其中小学生30536人,初中生37061人,高中生39946人。

体检项目包括:内科、眼科、口腔科、外科、形体指标、生理功能指标、实验室检查共7个检查类别22个指标。

通过和2009年体检结果对比发现:视力不良患病率不断增长。视力不良是反映儿童青少年健康状况的重要指标之一。2010年体检结果显示,我市小学一年级至高三年级学生视力不良率为52.49%,与2009年50.38%相比,高了2.11%。且学生视力不良检出率与学龄呈正比例关系,即高中生高于初中生,初中生高于小学生。

龋齿患病率明显下降。2010年体检结果显示,我市学生龋齿检出率为13.32%,与2009年18.84%相比,下降了5.52%。

沙眼检出率相对稳定。2010年健康体检结果显示,学生沙眼检出率为0.43%,与2009年0.45%相比,基本持平。

营养状况亟待改善。身高、体重是反映儿童青少年发育状况的主要指标,也是评价儿童青少年生长发育水平的常用指标。2010年我市中小学生的营养状况不容乐观,与2009年相比学生的肥胖检出率明显升高,占到了2010年体检结果异常情况的85%以上,其中男生居多。

按照身高标准体重公式计算,目前我市小学生的各项比例为:营养不良为2.65%,超重为7.98%,肥胖为18.39%(2009年肥胖率

为0.69%),血压升高为1.38%;初中生营养不良为4.35%,超重为6.03%,肥胖为17.59%(2009年肥胖率为3.45%),血压升高为1.56%;高中生营养不良为7.11%,超重为4.77%,肥胖为11.87%(2009年肥胖率为5.76%),血压升高3.59%。

心脏异常检出率为0.25%,主要表现为先天性心脏病(术后)、心脏杂音、心律不齐、心动过速或过缓、心肌炎等。

在2010年的体检中,还查出了学生存在的新问题,即下颌淋巴结肿大,其中,高三学生居多。

细看结果认真对待

体检中被查出的异常情况,均以《体检结果反馈单》的书面形式反馈给了家长,并要求家长看过、签名后交还给学校。市教育局体卫站站站长牛宏亮说,家长不能简单一看了事,要引起高度重视。

市19中医务室主治医师刘莉针对体检结果,给教师、家长和学生提出如下建议:

近视:没有近视的要预防近视,已经近视的要防止度数继续加深。学生要养成良好的用眼卫生习惯,比如,眼离本一尺、手握笔一寸、胸离桌一拳等。除了每天高质量地做两次视力保健操外,下课后要多看绿色植物,多远眺等。家长要积极配合,比如别让孩子躺着看书,不让孩子在阴暗的光线下学习,改善家庭的照明条件,配备适合学生身高的桌子和椅凳等。

龋齿:要养成正确的刷牙习惯,坚持早晚刷牙、饭后漱口,多吃含钙食品。定期检查,早期治疗,提高口腔健康水平。

沙眼:学生是沙眼和急性出血性结膜炎的易发人群,并易反复感染,严重者致盲。沙眼主要通过接触传播,教师和家长一定要指导学生勤洗手,不共用毛巾、脸盆及其他物品等,增强学生防范意识,提高学生自我保护能力。

超重、肥胖:超重和肥胖是心脑血管病等

“成年病”的重要隐患,教师、家长和学生本人都应引起高度重视。对寄宿制学校来说,要合理制定营养食谱,积极改善学生营养状况,要对食物与营养进行合理搭配,努力增加食物的花色品种,满足就餐学生基本的营养需要。对于非寄宿制学校来说,家长要积极主动学习饮食营养知识,注意孩子的均衡营养,保证孩子蛋白质、维生素、矿物质的充足摄入,少吃肥腻、油炸、高糖、高能量的食物,并鼓励孩子要适当运动。

心脏异常:对心脏异常的学生,要根据其身体健康状况,合理安排体育锻炼和体育活动,避免剧烈活动和重体力、超负荷运动,以减少意外事故的发生。

下颌淋巴结肿大:下颌淋巴结肿大主要是由于辛辣油腻食物摄入过多,心理压力过大,淋巴排毒不畅、免疫力受损造成的。学生要少吃薯片、虾条等油炸食物,多吃蔬果等清淡食物。高三学生心理压力过大时,要多做深呼吸、冥想等放松运动。要多想自己的优势,适当的时候可找老师、同学交流,或写日记“倾诉”,同学之间要互相鼓励。必要的时候可向心理老师寻求帮助。

随时随地锻炼身体

中小学生学习健康问题原因何在?牛宏亮分析说,主要是由于学生课业负担较重,升学压力过大,电视的普及,电脑网络游戏的风行,睡眠时间减少,去户外活动的机会相对减少,缺乏体育锻炼,学生读写姿势不正确,不能坚持每天上、下午做视力保健操,不能合理搭配营养,含糖食物和饮料的摄入量增加等原因造成的。这些问题如不切实加以解决,将严重影响广大学生的身体健康。

除了晨跑、大课间、课外活动时在教师的组织下积极锻炼之外,其他小块时间,也可用来锻炼身体。市河洛中学体育教师张红利建议学生,家与学校距离在3公里以内的中学生,最好能骑车,徒步上下学,慢跑、快步走都能有效提高学生的耐受力。放学回家时,少乘电梯,多爬楼梯。

上课坐久了,小课间时,可在楼梯间做做“伸蹲起”,活动下肢,增强下肢力量。手按课桌做俯卧撑、在楼道做徒手操也是不错的选择。这些运动放学后在操场或家里也可以做。小块时间利用好了,对提高身体素质大有帮助。

