

小学四五年级学生开学前，家长和教师要做好哪些准备？

朱俊娟

上海市重大突发公共卫生事件应急响应级别已经由二级响应调整为三级响应。

随着疫情防控形势持续向好，更多学生将于5月18日复学返校。

眼下，除了小学一、二、三年级和幼儿园开学时间仍需要观望，更多学生都已经迎来了久违的开学季。

那么，对于即将面临复学的小学四、五年级等相对低龄学生，大家需要做好哪些心理准备呢？在面对开学这件事上，有哪些地方需要引起家长和老师的格外关注呢？

开学前，孩子身上容易出现这四种现象

1、作息不规律

在开学前的超长假期中，部分学生可能享受惯了“宅家”的随意、无拘束状态，在上网课时会偷偷上网、聊天，或者打游戏、睡懒觉，作业不及时完成，养成混乱的学习和生活习惯，以至于很多孩子对复学会产生诸多不适，产生不想上学的想法，或者比较焦虑、烦躁紧张、情绪不稳。

2、情绪问题

疫情期间，孩子们待在家中，周围是自己熟悉的家人和环境，网课的压力也相对较小。一段时间下来，已经慢慢习惯了这种“闲适舒适”的生活，以至于很多孩子对复学会产生诸多不适，产生不想上学的想法，或者比较焦虑、烦躁紧张、情绪不稳。

要注意的是，有些小学四五年级的孩子不会用语言来表达自己的情绪变化，而是通过躯体化即“生病”来表现，如莫名其妙的头痛、心慌、胸闷、肚子痛等症状。这个时候，就需要家长、老师来帮助，充当“神探”，判定原委，是身体问题就求医问药，是心理问题，就悉心纾解。

3、亲子冲突

宅家的生活学习可能带来的过度放松，让一部分孩子养成了依赖网络的习惯，作息不规律，这往往会成为大人与孩子产生关系冲突的导火索。而家长由于复工后可能更多地投入到工作中，忽视孩子的心理感受，这是



很常见的亲子冲突缘由。

4、人际交往困难

返校后，跟久违的老师、同学见面本是一件值得期待的事情，但部分内向的孩子胆小，到了学校看到师长、同学会紧张，加上疫情需要保持社交距离，就更容易出现回避社交的情况。

家长、老师不妨陪着孩子“心理热身跑”

面对这些可能出现的问题，家长和学校老师也不要为之过度担心，这些情况是个体在一个相对固定不变的环境中较长时间生存后的适应性反应，多数是正常的。只要做出相应的调整，是可以应对的。

首先，是身体上的准备。

身心是相通的。身体上的准备有助于心理状态的调整。家长可以利用开学尚有时间为过渡，准备起来，协助孩子制定规律的作息表，并督促执行，做到尽量与学校作息保持一致。

增加非接触式的运动锻炼，这也是开学前的必要准备。可以适当让孩子增加一些户外活动，到人少的地方去郊游，踏青赏花，呼吸户外的新鲜

空气，这对他们来讲都是非常必要，且大有益处。

第二，是心理上的准备。

【亲子良性互动，帮助养成好习惯】

在疫情期间，家长与孩子长期居家，彼此相互接触的机会增多。因此，这一阶段的家庭氛围和亲子关系建设显得尤为重要。对于开学这件事，家长需要学会和孩子积极沟通，建立应对挑战的同盟，以身作则，如果自身都有手机成瘾、熬夜晚睡的情况，又怎能帮助孩子建立抵挡诱惑、自律、专注这些良好的习惯呢？

【疏通情志，缓解焦虑】

面对孩子可能会出现紧张不安、情绪不稳、畏惧上学等情况，首先需要家长耐心倾听孩子的内心需要，给予理解，而不是苛责和负面评价。

对表达少的孩子，家长要学会细心观察其表情、神态和身体上的变化，如有无出现忧郁、紧张、笑容减少、乏力或躯体上的不适症状。

可以先在家里开展一个“明天要开学”的预演，以角色扮演的方式来帮助孩子疏通情绪，引导孩子走入自己的内心，与情绪和平共处，还可以通过深呼吸、放松、听音乐等方式来调节情绪。

【人际关系的调适】

对于心理比较敏感、脆弱、依赖性强的低年级孩子，家长要提前做好心理建设工作。

可以带孩子到学校附近兜兜转转，使其对即将返校的环境进行熟悉和适应；也可以鼓励孩子在线上上课时积极参与课堂互动，定期与同学们视频交流，帮助孩子增加对社交的自信和对开学的期待。

【设立目标，学会与网络的分离】

疫情期间，线上学习，需要长时间与电子产品接触，孩子就容易沉迷网络。要使孩子与网络分离，一个重要的努力方向就是帮助孩子增加在现实世界中的存在感，找到生活中的乐趣，设立切实可行的目标。

家长可以采取家庭讨论的形式，在开学前和孩子共同商讨并设定一个目标。如：开学后，第一天的目标是什么，第二周的目标是什么……目标实现后，你会有什么样的感受？你希望获得怎样的奖励？

同时，可以在开学前帮助孩子做一次关于学业水平和预期的自我评估，帮助孩子客观评价自己，以激励孩子的学习自主性。

（作者为上海市精神卫生中心副主任医师）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whh.cn

问 消毒多了，哮喘患者怎么防范

答 汤薇

上海交通大学医学院附属瑞金医院呼吸与危重症医学科医生

新冠疫情期间，勤洗手、戴口罩、定时通风和消毒，成了老幼皆知、如孺共守的日常习惯。除了口罩，消毒剂成了普通人对抗新冠病毒的必备武器。目前，国内疫情已经逐步稳定，复工、返校也渐渐开始，为了防止疫情反弹，许多公共场所消毒通风常态化，许多人的家里也自备洗手液、酒精、消毒喷雾等。

常见的消毒包括：物理消毒（紫外线、高温、电子辐射等）和化学消毒两大类。由于物理消毒在很大程度上受场合限制，化学消毒剂应用更为广泛。

常用化学消毒剂主要包括8类：醇类、酚类、醛类、含氯消毒剂、含碘消毒剂、过氧化物消毒剂、季胺类、胍类消毒剂。我们常用的75%酒精、84消毒液、滴露/威露士等皆属于化学消毒剂。

消毒剂可以将病原微生物消灭于人体之外，切断传染病的传播途径，达到控制传染病的目的。而冠状病毒一类具有包膜的RNA病毒，当包膜被消毒剂破坏后，RNA非常容易被降解，从而使病毒失活。由于有这个包膜，冠状病毒对脂溶性溶剂和消毒剂敏感。因此，消毒剂对于预防冠状病毒非常有效。

然而对于哮喘患者来说，对消毒剂的使用确实要有所顾忌。事实上，消毒剂可能成为哮喘的诱发因素。不少哮喘患者都知道，哮喘发病原因分为遗传因素和环境因素。哮喘患者多属于过敏体质，当接触环境中的过敏原时，便会引发哮喘症状，表现为呼吸困难、喘息、咳嗽等。

哮喘患者的气道与常人不同，处于“高度敏感”的状态，一些对普通人来说习以为常的事物，比如尘螨、花粉、冷空气、汽油味和消毒用化学品等，一旦哮喘患者接触到，便会引起呼吸道的极大反应，引起支气管收缩、痉挛，这在医学上有个专业名词，叫作“气道高反应性”。

常年哮喘的患者往往对尘螨、粉尘、冷空气格外重视，加以避免，有效地防止了哮喘的发作，但常会对日常消毒剂忽略。尤其是在疫情期间，不管是外出还是回家，哮喘患者接触到消毒剂的概率大大增加。消毒剂因其化学性和异常气味有刺激性，尤其对呼吸道刺激性较强，当哮喘患者受到异味和化学性刺激，特别是浓度较高、喷洒过于密集时，容易出现支气管痉挛、诱发哮喘发作。

那么疫情期间哮喘患者如何进行清洁和消毒呢？

首先，尽量减少进入公共场所的次数。若必须进入，需佩戴好口罩，降低直接吸入消毒剂的可能性。

其次，家中清洁尽量选择通风消毒，床品衣物勤洗勤换，若必须使用消毒剂消毒，应该避免使用喷雾类的清洁产品。并且在使用过程中做好保护措施，避免直接呼吸道接触，使用后开窗通风。有研究证据表明，清洁喷雾剂的使用频率越高，哮喘新发比率越高；而非喷雾形式的清洁产品如洗手液、洗衣粉等与哮喘新发没有明显的关联。

最后，密切注意自己是否对某种消毒剂敏感，若有，可尝试更换其他类别消毒剂。一旦诱发哮喘，要尽快脱离诱发环境，及时应用哮喘缓解药物。

家中有婴幼儿，更应谨慎使用消毒剂。

有证据表明，早期频繁使用清洁产品可能会增加婴幼儿喘息和哮喘的发生。因此，对于哮喘易感人群，即家族中有哮喘病史或有过敏体质的孩童，要尽量避免过多过频地接触清洁剂以及其他易发哮喘环境因素（居住潮湿、宠物、毛绒玩具、被动吸烟等）。

如今，气温逐渐上升，街头巷尾花开得多了，柳絮梧桐絮飞扬，疫情遇上过敏季，防病时勿忘防哮喘复发。

问 90后脱发了，哪些情况要注意？

答 高尚璞

上海中医药大学附属龙华医院皮肤科主任医师

都说90后都已经开始脱发了，确实，脱发作为一种“现代病”，患病人群日益庞大，患者年龄日趋年轻。要治疗脱发，其实搞清楚原因很重要。

脱发类型很多。“知己知彼，百战不殆”，分清脱发类型，采取针对性治疗，才能起到事半功倍的效果。常见的脱发有几种：

【雄激素性脱发】这是临床最常见的脱发类型，可以有家族史。主要见于20-30岁左右的男性，表现为从前额两侧开始头发密度下降，头发纤细、稀疏，逐渐向头顶延伸，额部发际线后退缩，前额发际线，前额发际线呈M形；或从顶部头发开始脱落；也有顶部和前额同时脱落。脱发渐进性发展，额部与顶部脱发可互相融合，严重时仅枕部及两侧残留头发。脱发区皮肤光滑，可伴有头皮油脂分泌增加。

发生于女性的雄激素性脱发又称“女性型脱发”，症状一般较轻，多表现为顶部头发逐渐稀疏，一般不累及额部。顶部脱发呈弥漫性，脱发的进程缓慢，程度因人而异，但极少发生顶部全秃。

【斑秃】以青壮年多见，但可发

生于任何年龄，男女发病率无明显差异。主要表现为头皮出现一个或者数个边界清楚的脱发斑，呈圆形或椭圆形，直径大约1-3厘米，或者更大，若脱发斑逐渐扩大可融合成不规则形。如果头发全部或几乎全部脱落，称为全秃；全身所有的毛发（包括体毛）全部脱落，称为普秃。脱发区皮肤除无毛发外，不存在其他异常。

【休止期脱发】如果大量处于生长期的头发，同时提前进入休止期，就会出现毛发大量脱落，表现为弥漫性头发脱落，但很少超过50%，部分患者伴有发根疼痛。常见于甲状腺机能减退、贫血、产后或避孕药停药、高热、大手术之后。

除此之外，还有疤痕性脱发、生长期脱发、感染性脱发、牵拉性脱发、拔毛癖等。

广大有生发需求的人士若存在以下情况，请及时就医：

- 1、头发突然成片状或呈网状脱落；
- 2、每天大量掉发（每天脱发数量大于一百根，持续超过一个月）；
- 3、短期内发量明显减少；
- 4、头皮起皮疹或头皮屑多。

本版图片：视觉中国

宅家学习，别忘给孩子双眼“减负”

胡颖

目前，新冠疫情已得到了明显控制，各行各业全面复工复产，医院也逐渐恢复日常诊疗活动。

唯独比较特殊的就是学校，不少低年级的小朋友们仍坚持宅在家里，开始新学期的特殊课程——网课。不知不觉中，部分小朋友的双眼负担加重了。双眼干涩、酸胀、视物模糊等各种问题接踵而至。当然，也有默默承受、闭而不语的小朋友。

这样会不会更容易导致小朋友近视啊？很多家长会到门诊这样问。其实，这不单单是家长们的担心，也是眼科医生的担心。答案是不言而喻的。首先，孩子的近距离用眼大大增加，必然会导致近视的加深加快；其次，长时间的近距离用眼，特别是电子产品的应用，又更容易引起酸胀等视觉疲劳现象；第三，户外活动的减少，灿烂的阳光变成了闪烁的屏幕荧光，也会加速近视的发展。

为尽可能地保护孩子的双眼，预防近视，笔者汇总了行业内专家们的科学护眼法宝，在这里和小朋友及家长们分享一下，方便大家“有备无患”。

间断用眼法

- 1、“20-20-20”法则：近距离用眼20分钟后，眺望20英尺（6米）远处20秒。
- 2、“30-10”法则：近距离用眼30分钟后，眺望远处10分钟。
- 3、近距离用眼40分钟，休息5-10分钟。

端正姿势法

1、“一尺一寸一拳”：眼睛离书本一尺，握笔手指离笔尖一寸，胸离桌子一拳。

2、坐直了读书很重要：从近视防控的角度来说，儿童保持33厘米的阅读距离是可行更是必要的，但知易行难，儿童是不容易做到的。家庭是儿童近视防控的第一线，家长要多关注孩子的阅读行为习惯，注意调整桌椅高度使儿童能保持一尺以上的阅读距离。

合理距离法

- 1、观看电脑时，电脑屏幕与眼睛之间距离不低于50厘米，且略低于视线，即屏幕中心在眼睛视线下方约10厘米；
- 2、观看电视时：与电视保持3米以上或4-6倍屏幕对角线长度的距离，电



视屏幕与视线平行或稍低一些。

3、观看距离越远近视保护效果越好，投影机>电视机>电脑>IPAD>手机。

适宜照明法

- 1、电子屏幕不宜过亮或过暗，以调节到眼睛感觉到舒适为宜。
- 2、光线不足时应同时打开房间顶灯和台灯，提供一定的背景光，使环境亮度稍弱于电子设备屏幕亮度即可。
- 3、要避免背景光源直接刺激眼睛或直射电子屏幕引起反射。
- 4、如果在外部光线较强的窗边上课，应使电子屏幕背对窗户。
- 5、光源越靠近太阳光的灯（全光谱、高亮度），越好；

6、建议阅读环境能达到500lux最好，与国际照明规范中标准一致。（备注：一般教室的照度300+lux，而室外即使是阴天都有20000+lux的照度，晴天是80000+lux甚至100000+以上的照度）

加湿空气法

- 1、尽量不长时间使用空调，并在房间内放置一些水或使用加湿设备，避免环境温度过高且干燥，引起眼睛干涩。
- 2、可以做15分钟-20分钟眼部雾化或进行热敷，缓解眼干涩。

积极运动法

- 1、按摩眼部穴位舒缓一下疲劳的眼睛（前提是注意手卫生）

2、晶体和眼球运动操

3、选择合适的室内运动，孩子们可以选择原地跑，广播操，仰卧起坐等体育锻炼。

4、也可以帮助家长做一些力所能及的家务劳动。

科学饮食法

- 1、合理饮食，均衡营养，少吃甜食和

孩子手机看得多，会变“斗鸡眼”吗？

一名10岁男孩在假期一有时间就玩手机，一天能玩差不多10个小时，导致眼睛出现了问题，眼睛内斜了，变成了俗称的“斗鸡眼”。近年来，越来越多的类似病例出现，追问其原因，都是和近距离用眼有关系，不得不令人深思。

为什么长时间看手机会出现“斗鸡眼”？因为，手机是近距离观看的，这就引起眼睛产生了一个调节过程，调节和辐辏联动产生近距离阅读的生理反应。持续的内直肌收缩甚至痉挛，不能得

到放松或者外直肌外展功能不足，就会导致看近处出现斗鸡眼，看远处眼球也不能恢复原位，从而看远出现复视。

什么样的容易出现这种情况？并不是所有的人都会出现，往往是那些视功能方面有不足，调节和集合过强的患者容易出现这种情况。

出现急性内斜视怎么治疗？先检查双眼集合分开功能，可以做视功能的训练，同时减少近距离用眼。休养三个月到半年，不行的话可能就要手术了。

充足睡眠法

- 1、作业越早做完越好，不要拖延到深夜做作业。
- 2、早睡早起暗合自然光暗规律，也对防控近视有益。
- 3、儿童睡眠时关灯，同时卧室用遮光窗帘，阻挡“光污染”。

当然，疫情还没有完全结束，孩子们还是要坚持室内通风，如果要做眼保健操，那么一定要认真洗手。

如果在这个期间，眼睛若出现红痒，不断揉眼睛，眼分泌物增多等情况，要警惕是否有过敏性结膜炎，需要来医院检查一下。

最后也最重要的一点就是，等到疫情结束、春暖花开，一定要带小朋友们去医院检查一下有无近视等眼病问题。个性化的专业的意见才是近视防控方案的关键。

（作者为上海市第六人民医院眼科副主任医师）