

随着秋日临近,呼吸道传染性疾高发季即将到来

# 口罩先别急着摘,绷紧防疫之弦不松懈

■本报记者 李晨琰

“吹来何处桂花香,恰今日、平分秋色。”昨天正是秋分。秋天的脚步临近,也预示着呼吸道传染性疾高发的季节即将到来。

日前,复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏在公开场合提到,国际疫情第二波到来是必然的,由于新冠病毒传播力极强,中国依然面临输入性风险。

在常态化疫情防控背景下,当上海的公卫人员和社区工作者持续紧盯“入城、落脚点、流动中、就业岗、学校门、监测哨”这六个关键点关节点时,普通市民也应保持常态化下的战“疫”姿势:继续绷紧防疫这根弦,始终做好个人防护。

“从全国流感监测情况来看,今年南方城市流感样病例(ILI)就诊百分比显著低于往年一般水平,上海的ILI病例标本流感病毒检出,最近两个月流感的检测极低,这说明目前上海流感仍处于低流行期。不过,一般每年的12月上海流感才进入高发季,目前判断今年流感走向为时尚早。”上海市疾控中心传染病所急科主任潘浩提醒,勤洗手、戴口罩、多通风、少聚集、一米线等是个人防护的有效手段。“总之,科学防控,不必恐慌。”

## 天气转凉,口罩不妨戴得勤一点

做好个人防护,口罩依然是最有力的“武器”。不论是预防新冠肺炎或是流感等其他呼吸道传染性疾,戴上口罩,无疑给呼吸道设置了一道保护屏障。

“今年开学后并没有出现与往年一样的呼吸道疾就诊高峰,整体工作节奏比较平稳。”上海市儿童医院消化科兼感染科主任张婷直言,新冠肺炎疫情极大地提高了市民对传染病的防范意识,这是个好消息,建议大家继续保持战“疫”时养成的好习惯,口罩先别急着摘。

需要提醒的是,市民佩戴口罩前记得先洗手,避免接触口罩内侧。需再次使用的口罩可悬挂在洁净、干燥、通风处,或将其放置在清洁透气的纸袋中,尽量不要放在塑料袋或密封袋中。

“对在校学习的小朋友,家长及老师

## 个人防护有效手段



绘/李洁

要记得提醒,口罩要专人专用,不要和其他人互换口罩佩戴。”张婷表示,此前一段时间天气炎热,不少市民直呼口罩戴不住,如今天气凉爽,不妨口罩戴得勤一些,有备无患。

面对即将到来的国庆中秋假期,不少人都有外出散心、游玩的打算。对此,潘浩建议,大家尽量少去人群密集的场所,尤其要减少去阴冷潮湿、空气不流通的地方。“在呼吸道传染性疾高

发季节,市民应尽可能减少与患病人群接触的机会。”他提醒,随身携带口罩这一点尤其不能遗忘,在密闭场所近距离接触他人时都应按规范要求戴好口罩。

## 感冒发热及时就诊,咳嗽喷嚏礼仪不能忘

上星期,上海的气温仿佛坐上“过

山车”,忽冷忽热间,一个不留神忘记增减衣物,体质差的人群便容易感染风寒甚至引起发热。

“一旦出现发热、咳嗽等呼吸道疾有关症状,一定要及时就医。”对于这部分有就诊需求的市民,潘浩提醒,请记得佩戴好口罩至附近发热门诊就医,避免乘坐公共交通工具。如果发病前二周有外出旅居史、新冠肺炎病例接触史、异常症状人群接触

史等,必须及时告知医生,同时尽可能详细回复医生有关问询,以及时获得诊断和有效治疗。这既是保护自己也是保护他人。

要特别提醒的一点是:日常生活中的咳嗽喷嚏礼仪不能忘,这是降低感染和传播病毒非常有效的方法之一,也是个人健康意识的展现。

“无论是健康人还是病人,在咳嗽或者打喷嚏时都要遵守礼仪,这是给自己

也是给他人的一份健康保障。”潘浩建议,当大家咳嗽或打喷嚏时,尽量避开人群,用纸巾、手绢捂住口鼻,防止唾液飞溅。避免用双手遮盖口鼻打喷嚏,因为这会让双手沾染上病原微生物,通过触摸公用物品将病原微生物间接传播给别人。如果临时找不到手帕或纸巾,情急之下,可以用手肘的衣袖内侧来代替手绢捂住口鼻。弯曲手肘后,再靠近口鼻。这个动作可以将喷出的飞沫阻挡在手肘皮肤或者衣服上,而这个部位不容易再接触其他公用物品发生传播。

“使用后的纸巾不要随便乱扔,要丢到垃圾桶里。咳嗽或打喷嚏后要立即用流水清洗双手或使用免洗手消毒液消毒。”潘浩还给出建议:如果患有呼吸道疾应及时就医,避免不必要的外出;在外出时则必须正确佩戴口罩,同时与他人保持至少1米以上的距离。

## 配合落实防控措施,战“疫”生活两不误

目前,我国抗击新冠肺炎疫情斗争取得重大战略成果,但全球范围内新冠疫情仍在流行,这意味着,在未来很长的一段时间内,新冠病毒仍会威胁我们的健康。若想战“疫”生活两不误,需要每个人绷紧防疫之弦不松懈。

勤洗手是预防新冠肺炎、流感等呼吸道疾的重要措施。在咳嗽、打喷嚏后,就餐前、接触污染环境后,尤其要注意及时洗手。

此外,要保持环境清洁、通风。保持家庭和工作、生活场所环境清洁和良好通风状态。经常打扫居室,每天保证一定时间的开窗通风。同时,在外就餐时别忘了使用公筷公勺,注意分餐。

外出游玩的市民除做好上述个人防护外,还应按要求做好外出(返)沪后相关报告并配合落实防控措施。

市疾控中心也请广大市民协助、配合、服从政府部门组织开展的疫情防控工作,依法接受疾病预防控制机构、医疗卫生机构有关传染病的调查、样本采集、检测、隔离治疗等预防控制措施,进入公共场所时,主动配合做好健康码亮码扫码及体温检测。

实施快乐教育:成就家门口的好学校

促进全面发展:培育有后劲的优秀生

# 童趣性体育:“多管齐下”迸发活力

——上海市浦东新区进才实验小学办学优质、育人优品纪实(体育篇)



精彩实录

## 游戏

### 让体育课更有活力

游戏,也可以成为体育锻炼的“香饽饽”。体育老师陆亮亮说:“课堂游戏化,可以更好地调动学生参与体育的积极性。”

如教学“投掷”,如果仅仅让学生投掷轻物体,动作单调,兴趣不大,效果也不好。于是,陆老师把投掷教材编成了“深山打猎”的小游戏。上课时先向学生简单介绍内容与要求,把学生分成几个打猎小组。上山时,用前脚掌走;下山时用脚跟走;遇到大石头,高抬腿走;发现了小野兽,悄悄地用脚尖走;前面有小沟,用双脚跳;遇到了障碍,同学们互相援助,手拉手团结前进。看到天上小鸟飞,练腕部;看见老鹰,练两臂。从山上看到山下远处有火车,就排成队学开火车,练臂绕环。发现假想中的狼和狐狸,就搬石头,用力向狼掷去。用实心球打狼、狐狸、小兔等,打“中”后,一件件往回运。最后,同学们唱着歌儿胜利而归。

这一整套的游戏化体育处理,既有活动的童趣,更有运动的锻炼,产生了多重效应。

## 让健身成为学生的“标配”

健康第一,体育的重要性不言而喻,而学校体育更有着鲜明而又独特的育人作用。

从2010年独立办学伊始,上海市浦东新区进才实验小学,就把体育放在一个突出位置,从学生身心发育的规律出发,瞄准学生的身体健康,根据时代育人的要求和学校的具体实际,以课程和活动为载体,从课时

安排、场地落实、项目选择等多方面进行了深入探索,“童趣性”的体育成为学生身心锻炼和学校体育的鲜明特色。

“童趣性”体育,以健康为主旨,以育人为立足,致力于营造学校体育锻炼的氛围;以兴趣为燃点,以技能为重点,致力于学生体育锻炼从兴趣到自觉的引导;以习惯为重点,

以养成途径,致力于从小培养终身锻炼的意识和能力。

如今,“童趣性”的体育的实施,结出丰硕的成果:学生不仅掌握了一至两个锻炼本领,而且与艺术结合形成了综合素质,学校在各类体育竞赛中成绩斐然,荣获了全国足球传统学校,上海市体育先进学校等称号。

## 为“童趣性”体育培基:阳光体育活动“五推进”

阳光体育活动是学生体育锻炼的“主戏”。学校对此做出了具体的制度安排和操作规则,将此“主戏”“天天演”。

### 首节课为体育活动时间

学校自2010年独立办学以来,无论是夏令制8:15上学、还是冬令制8:30上学(学校每年11月开始到来年4月底实施夏令制,将晨会课调整为午会课,上学时间推迟到8:30),始终坚持第一节上体育活动时间,9:20才上其他课程。

### 五个维度有保障

为提高阳光体育活动的实效性,学校坚持从五个维度有序推进:其一,阳光体育课程化。根据学生的年龄特点、兴趣爱好和运动能力,设计了20多项室外体育活动、10多项室内棋类

活动,固定安排在不同年级、不同班级同时进行;其二,器材保管自主化。大部分运动器材由学校准备,短绳、毽子等微型器材由学生准备,各类器材由班级管理,节省流程,保障学生运动的时间,还培养了学生的管理能力与责任意识;其三,活动项目专一化。阳光体育活动每个班级室外每半个学期只



安排一项活动,室内一个学年安排一项棋类活动,让学生有充足的时间专注学习,确保体育活动不走过场;其四,场地使用立体化。学校面积45亩,但面对73个班3200多名学生,人均活动场地远远低于标准。为保证阳光体育活动有序开展,学校把走廊、校内道路等所有能活动的场地都充分利用起来,又在市教委、区教育局的支持下,把2个屋顶也改造成了活动场地,体育组根据不同的场地的特点,安排适合的项目,最大限度满足学生锻炼所需;其五,项目落实责任化。把每一个项目的开展、检测、改进落实到每一位体育老师。每个班级固定两位老师上阳光体育活动课,每个年级则固定有2位行政人员负责巡视、督促、指导、帮助。

## 为“童趣性”体育增能:特色运动项目“进课程”

体育课程,是学生养成终身锻炼本领的“主阵地”。学校针对体育“重学科、轻整合”,“重体质、轻健康”,“重技术、轻情意”的偏颇,认真贯彻执行国家体育课程纲要,保证体育教学课程课时,1—5年级每周都设4节体育课、4节阳光体育活动课,在课时安排上雷打不动。

### 不断丰富体育校本课程

学生对体育运动的爱好是不一样的,为此,学校乒乓球、篮球、足球、羽毛球、跆拳道

等项目作为体育课拓展内容,设置在不同年级,排入课表,每周安排一节课。对已具备师资力量项目,学校自行解决,如羽毛球、篮球则由学校的体育老师实施教学;对缺乏师资的项目,如足球、乒乓球、跆拳道等,就通过购买服务,聘请专业教练来教学,以保证教学的质量。

### 引进多个体育俱乐部

对不乏体育运动具有天赋的学生,学校提多元推进、分层提高的策略,在课堂普及、拓展提高的基础上,

建立了马术、击剑、高尔夫、网球、足球、羽毛球、啦啦操、毽球、花样跳绳等10多个体育社团,如足球“进才豹”社团,已发展了200多位小球员。

为更好地组织社团训练,学校引进多个体育俱乐部,如:乒乓球引进了“丁松乒乓球俱乐部”,足球引进了“冠博足球俱乐部”,马术引进了“冰岛马术俱乐部”等,让那些确实有天赋的学生在初学阶段就得到最专业的指导,提高训练的效益,努力创造“体教融合”的体育专业人才培养路径。

## 为“童趣性”体育助力 游戏化教学探索“进课堂”

游戏化体育“进课堂”,是学校在实施体育教学中的遵循和创造,成为推进体育工作的强大助推器。

### 体育游戏重在健身促思维

学校认为,体育游戏本身就是一种积极有效的身体锻炼手段,对身体具有比较全面的锻炼效果。游戏中的各种跑、跳、投、翻转、平衡等练习又可有效地伸展关节,提拉韧带,增加身体的平衡力及上下肢的肌肉力量,达到提高身体素质目的。同时,体育游戏过程中,

调动学生视、听、触、平衡、时间、空间等感觉,从而激发学生的智力发展。

### 合作学习强化集体观念

体育运动中集体项目的重要特性之一就是合作。合作学习重视小组成员间合作能力的培养,具有优势互补、形成良好人际关系、促进学生个性健全发展等优势。如学习跳高,引导学生小组合作,共同探讨起跳、过杆及落地的动作要领和方法,生生互动在相互交流、商讨中强化了动作要领,提高了学习的效率。



感言

## 学会健身,终身受益

■赵国弟

几乎没有人会否认体育的重要性,但如何将重要性变成必要性和习惯性,这是学校体育需要面对的课题。

进才实验小学提出“童趣性”的体育,是认同“兴趣是最好的老师”的理念,并以健康第一为宗旨,从培养学生的体育兴趣入手,并循序渐进由兴趣变为爱好,由爱好变为习惯,

由习惯变为自觉,并不停留于或简单追求于一般的兴趣。

学会健身,这是学校体育的题中之义,也是体育课程追求的目标,更是学生投身体育锻炼的理想结果。在终身受益上,每一个学生会健身,是刚性要求,学校提出的“童年性”体育就是引导之策。

(作者为特级校长、上海市浦东新区进才实验小学校长)