

# 2022年秋季新入园儿童体检须知



图片来源网络

这个夏天一过，家长们就要为宝宝入园入托做准备了。按照《汝州市托幼儿童健康管理实施方案》要求，全市新入园儿童必须持有汝州市妇幼保健院出具的健康体检表。那么，入园体检需要带什么证件？家长们需要做哪些准备？日前，市妇幼保健院儿保科为家长们整理了一份入园体检攻略，让大家心中有数，少走弯路。

### 一、我市准备入学的幼儿园小朋友到哪里体检？

市妇幼保健院是汝州市唯一指定的儿童入园体检单位。为切实做好秋季新入园儿童体检工作，医院克服受检人员多、时间紧等因素，制定了来院体检和下乡体检两个方案：煤山街道等6个街道新入园的儿童，入园前需在规

定时间直接到市妇幼保健院体检；各乡镇新入园的儿童，需在规定时间内由市妇幼保健院派体检人员直接到各乡镇进行体检。

直接到市妇幼保健院体检的具体时间安排如下：

- 煤山街道 2022年6月6日至20日
- 洗耳河街道 2022年6月21日至30日
- 钟楼街道 2022年7月1日至15日
- 风穴路街道 2022年7月16日至31日
- 汝南街道 2022年8月1日至15日
- 紫云路街道 2022年8月16日至25日

市妇幼保健院派体检人员直接到各乡镇进行体检具体时间安排如下：

- 临汝镇 2022年6月8日至12日
- 杨楼镇 2022年6月13日至17日
- 庙下镇 2022年6月18日至22日
- 温泉镇 2022年6月23日至27日
- 寄料镇 2022年6月28日至7月2日
- 小屯镇 2022年7月3日至7日
- 纸坊镇 2022年7月8日至12日
- 蟒川镇 2022年7月13日至17日
- 王寨乡 2022年7月18日至21日
- 焦村镇 2022年7月22日至26日
- 米庙镇 2022年7月27日至31日
- 大峪镇 2022年8月1日至5日
- 夏店镇 2022年8月6日至10日

陵头镇 2022年8月11日至15日  
骑岭乡 2022年8月16日至20日

### 二、入园体检时间

每天早上8:00-11:30,下午2:30-5:00,节假日除外。建议家长合理安排时间,错开高峰期体检。

### 三、幼儿园入托体检需要检查的项目

体检主要分为常规体格检查、验血和视力检查三个方面。

(一)体格方面包括:测量身高体重;心肺听诊;口腔检查;发育评估。

(二)血常规、乙肝表面抗原。

(三)视力检查:查看眼外观;视力筛查。

### 四、幼儿园体检需要携带的相关资料

(一)孩子的户口本。

(二)最重要的是要把孩子一起带来。

五、什么时候可以拿到幼儿入园体检卡? 检查结果正常的情况下当天即可领取。

### 六、需要注意事项

(一)体检当天尽量由孩子父母带着孩子办理,需要填写的资料较多。

(二)如果孩子有不舒服或在服药期间,为避免影响血液检查结果,请延期办理入托体检。

温馨提示:宝宝体检不需要空腹。  
咨询电话:0375-6799063

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 巩梦红

## 市教体局(体育) 开展国民体质监测志愿服务活动



本报讯(融媒体中心记者 陈晶 通讯员 张晓阳)近日,我市体育志愿服务队在广育路老体育场内持续开展国民体质监测志愿服务活动,进一步指导居民科学健身,提高身体素质和健康水平。

活动现场,志愿者们向前来咨询的居民解答什么是体质健康,指导居民依次进行身高、体重、肺活量、握力、平衡力、台阶测试、闭眼单脚站立等多项体质测试(如上图)。

个人“体质监测”全程大约5分钟,会根据个人体质情况出具具体体质报告,各项测试的评分一目了然。并开出一张“运动处方”,这张处方可以称得上是“私人订制”,具体到不同的人的不同体质,会给出不同的锻炼建议。

据悉,测试时间为晚上6:30—9:30,测试地点为广育路老体育场院内,测试对象为18—69岁人群,测试内容为身高、体重、握力、纵跳、俯卧撑(男士)、仰卧起坐(女士)、坐位体前屈、反应时、闭眼单脚站立、肺活量、台阶测试。

## 市人社局创业担保贷款全额贴息

日前,记者从市人社局再就业小额贷款担保中心获悉,个人和组织创业担保贷款第一年、第二年全额贴息。免息贷款额度:个人创业最高额度20万元,组织创业最高额度150万元。

### 一、贷款对象

在法定劳动年龄内,具有完全民事行为能力,诚实守信且在申请贷款时尚未机关企事业单位就业的各类创业人员。(参加城乡居民基本养老保险的人员,年龄可放宽至60岁以内)各类创业人员指:城镇登记失业人员、就业困难人员(含残疾人)、复员转业退役军人、刑满释放人员、高校毕业生(含大学生村官和留学回国学生)、化解过剩产能企业职工和失业人员、返乡创业农民工、网络商户、建档立卡贫困人口、农村自主创业农民。

### 二、贷款条件

个人贷款:  
申请人申请创业担保贷款时,除助学贷款、扶贫贷款、住房贷款、购车贷款、5万元以下小额消费贷款(含信用卡消费)以外,申请人及其配偶没有其他贷款。

### 小微企业贷款:

1.经市场监管部门登记,具有合法经营手续,有固定经营场所,主业突出,效益良好,正常经营6个月及以上,信用贷款需连续正常经营2年以上。实际控制人在本地有固定住所,企业的商业及银行信用良好,无拖欠职工工资、欠缴社会保险费等严重违法违规信用记录;2.当年新招用城镇登记失业人员、复员转业退役军人、高校毕业生、农民工等重点就业群体达到企业现有在职职工人数15%(不足100人的达到15%,超过100人的达到8%),并与其签订1年以上的劳动合同。

### 三、贷款项目

国家限制行业以外的商贸、服务、生产、加工、种植、养殖等各类经营项目。限制行业主要指建筑业、娱乐业、广告业、销售不动产、转让土地使用权、房屋中介以及桑拿、按摩、网吧、酒吧、氧吧等特殊行业。

### 四、贷款额度

免息贷款:个人创业最高额度20万元,组织创业最高额

度150万元;  
自付利息:个人创业最高不超过50万元,组织创业最高额度150万元,小微企业最高300万元。

### 五、贷款利率

个人创业担保贷款:第一年、第二年全额贴息。  
自付利息:从第三年(含第三年)起或者不能满足政策规定贴息条件的以银行协调利率为准。

### 六、担保方式(以下四项满足一项即可)

(一)反担保人条件:

- 1.我市行政机关、事业单位在编在岗的财政全供人员、差额供给人员、自收自支人员;
- 2.我市第一人民医院、人民医院、中医院、第三人民医院、妇幼保健院、骨科医院、乡镇卫生院(含防保站)在岗工作人员(需在本单位工作2年以上,并提供本单位社保缴费凭证);
- 3.我市供电公司、烟草公司、移动公司、联通公司、银行(中国银行、中国工商银行、中国农业银行、中国建设银行、中国邮政储蓄银行、汝州市农商银行)在岗工作人员(需在本单位工作2年以上,并提供本单位社保缴费凭证);
- 4.我市特岗教师、河南省政府、汝州市政府购买服务在岗工作人员(需在本单位工作2年以上,并提供本单位社保缴费凭证);
- 5.我市辖区内的村支书、村主任信誉良好且征信无不良记录的,可以为创业贷款担保。(需提供乡镇办事处、村委会证明);
- 6.我市信用社区(乡村)经综合评估,评选出的信用用户,申请创业贷款,10万元及以下的个人创业贷款,可以免除反担保;
- 7.反担保人为禁入类的不能进行担保,反担保人不得重复进行担保。

### (二)房产抵押条件:

1.一般商品住房:放款额度按照房屋评估价值的50%-70%确定。

### (三)工信局反担保条件:

工信局同意担保函

### (四)定期存单或其他有价证券

### 七、需提供资料

个人贷款:  
1.就业创业证编号;2.营业执照原件及复印件;3.夫妻

双方身份证、户口本(首页加本人页)原件及复印件;4.结婚证(离婚证或未领结婚证)原件及复印件;5.经营场所房屋租赁合同;6.近期免冠照片2张;7.夫妻双方征信报告。

### 组织创业贷款:

- 1.营业执照正、副本原件及复印件(三证合一);
- 2.房屋租赁协议原件及复印件(租地协议需加盖生意所在地村委会公章);
- 3.法人身份证、户口本原件及复印件(首页+本人页);
- 4.配偶身份证、户口本原件及复印件(首页+本人页);
- 5.法人夫妻双方征信报告;
- 6.法人二寸近期免冠照片2张;
- 7.法人就业创业登记编号;
- 8.与组织起来创业人员所签订的劳动合同(劳动合同备案);
- 9.劳动合同台账、员工近3个月工资表(需要真实的转账记录或者公户代发明细)(加盖公章);
- 10.公司章程(加盖公章)(个体户不需要);
- 11.法人、组织创业人员身份证明;
- 12.员工身份证、户口本原件及复印件(首页+本人页);
- 13.就业创业登记编号。

### 小微企业贷款:

- 1.市人社部门办理的企业吸纳认定证明;
- 2.营业执照,企业性质需为个人独资企业、合伙企业或有限责任公司等,且至少正常经营二年以上,部分强担保方式的贷款可放宽准入时间,要求至少半年以上;
- 3.企业基础证件、材料包括但不限于:公司章程(如有)、验资报告(如有)、场地证明材料(不动产证或租赁合同)、排污许可证(如有)、环评资料(如有),从事特殊行业的,还需提供有关部门批准颁发的特殊行业生产经营许可证或企业资质证书;
- 4.法定代表人夫妻、实际控制人夫妻(如有)、股东的身份证、户口本和婚姻状况证明,财务负责人身份证;
- 5.近一年企业经营主要账户银行流水(对公和个人均可);
- 6.近两年和最近三个月的财务报表、纳税申报表;
- 7.企业及企业主要资产状况证明材料;
- 8.贷款用途证明材料。

### 八、办理地点及咨询电话

办理地点:  
1.各乡镇(街道)社保所;2.市民之家3楼D30窗口;3.汝州市人社局1楼再就业小额贷款担保中心  
咨询电话:0375-6882255

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 魏万顺



图片来源网络

虚寒性体质的人,怕冷、经常过敏、发炎、胃疼,一受凉还容易感冒咳嗽,应该抓住每年一次的“冬病夏治”穴位贴敷最佳时机,及早调整好身体。对体弱多病的儿童,穴位贴敷更为有益。

### 什么是“冬病夏治”?

据市妇幼保健院儿科中医外治室主任李志辉介绍,“冬病”指好发于冬季,或在冬季加重的病症,长期反复发作,影响脏腑经络功能,缠绵难愈。“夏治”指在夏季自然界气温最高,同时人体阳气最旺、体内凝寒之气易解之时,借自然之“温”、“热”,通过中药、贴敷、足浴、针刺、推拿等补虚助阳、利湿散寒、活血通络,祛除体内沉积的寒气,增强机体之正气,调整阴阳,使人恢复阴阳平衡的健康状态。“冬病夏治”三伏贴,是根据中医天人相应、内病外治等中医传统理念,在农历“头伏”、“中伏”、“末伏”人体阳气最旺盛的时期,采用天然中草药膏剂,以气相应,以味相感,通过中药对人体穴位的刺激,激发经络功能,改善脏腑功能,调整和增强机体的自身免疫功能,从而达到内病外治的目的。

### “穴位贴敷”应注意哪些方面?

李志辉说,贴敷期间,慎食辛辣、海鲜、羊肉、蘑菇等发物;忌烟、酒、生冷、油腻之品;贴敷当天不能洗澡、游泳,贴敷部位不能沾水,注意皮肤清洁;贴敷后局部皮肤往往有痒、热、微痛感觉,甚至少数人局部可出现水泡,或在皮肤上留下中药色素的沉着,或局部皮肤微红、轻度搔痒均为正常反应,不影响疗效;患有严重湿疹、接触性皮炎等皮肤病患者,或皮肤有破损、或对贴敷药物过敏者,不宜贴敷;孕妇不能贴敷,成人以及小儿发热状态下不可以贴敷,退热后可以。

李志辉提醒大家注意,三伏天已是一年中最热的时候,在这期间不必拘泥在“三伏”的第一天治疗,提前或推后几天都可以,只要在入伏期间,每隔10天贴一次就可以。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 范鸽子

## 汝州疾控六月防病提醒

热情洋溢的夏天就这样来啦,汝州疾控温馨提醒大家:注意营养,充足睡眠,确保有良好的身体和心态。

### 继续做好新冠肺炎防疫措施

#### 预防措施:

1.尽早接种新冠疫苗加强针。在没有接种禁忌症的情况下,建议所有符合条件的人尽早接种新冠疫苗加强针。接种疫苗后,可在人群中建立免疫屏障,阻断新冠病毒的传播,有效降低新冠肺炎感染、发病、重症和死亡的风险。

2.加强自我防护。坚持“防疫三件套”:坚持佩戴口罩、社交距离、个人卫生;牢记“防护五还要”:口罩还要戴、社交距离还要留、咳嗽喷嚏还要遮、双手还要经常洗、窗户还要尽量开。节假日商家促销活动多,要注意尽量避免到人群聚集、空间密闭、通风较差场所活动,进出场所要扫场所码。

3.避免非必要的跨省旅行。当前国内仍存在3个高风险地区、20个中风险地区,个人出行旅行感染风险仍然比较高。因此,建议个人充分权衡出行时机和必要性,避免非必要的跨省旅行。

4.若外出旅行,乘坐飞机、火车、汽车、轮船等交通工具时,要遵守秩序和乘务人员的管理要求,全程佩戴口罩,做好手卫生,进出场所要扫场所码。如旅途过程中出现头

痛、乏力、嗅觉味觉减退或丧失,干咳、发热等症状,请做好防范措施,立即就近前往医疗机构就诊(应避免乘坐公共交通工具),并取消或中止旅行。

5.旅行归来,应自我居家隔离14天。一旦出现可疑症状,请做好必要的防范措施,及时就医,并主动报告外出旅居史及人员接触情况,配合做好流行病学调查。

### 做好水痘疫苗接种

水痘是由水痘-带状疱疹病毒初次感染引起的急性感染病。患了水痘的人,通常会出现发烧、发痒的红疹,最初这些红疹先是扁平,其后形成突起的小水泡,还会成片出现,最初出现于前胸和后背,然后向面部和四肢散布,持续3-4天,然后变干、结痂。痊愈大约需要2-3周时间。患者是主要传染源,传播途径有两种:呼吸道传播,患者的鼻咽部分泌物通过飞沫传播。

### 如何预防水痘?

1.接种疫苗。最有效的方法是接种疫苗。根据世界卫生组织的建议,接种过2次水痘疫苗后,保护效果能达到95%以上。若不宜接种水痘疫苗的可在接触水痘患者后的3天内注射水痘疫苗球蛋白。水痘疫苗接种时间:第1剂:12-24月龄均可接种;第2剂:满4周岁接种第2剂,应在6周岁前完成。24月龄以上未接种过水痘疫苗的,应尽早接种第1剂,并在4岁接种第2剂(与前剂间隔至少3个月);未完成2剂者,补齐2剂(≤12岁人群2剂至少间隔3个月,≥13岁人群2剂至少间隔6周)。

2.中小学、托幼机构要特别注意。应做

好日常通风消毒,加强晨、午检,及时发现和隔离病人。隔离期为水痘疱疹全部干燥结痂,或不少于发病后一周。

3.增强免疫系统,避免过度疲劳,合理睡眠,补充营养,科学饮食,适当服用维生素和补充剂。

4.避免接触水痘、带状疱疹患者,勤洗手,减少不必要的外出,避免前往人群密集处,如外出时要佩戴口罩。

### 蚊媒进入活跃期 清除积水防蚊虫

6月我市进入蚊媒活跃期,不排除输入病例引起本地传播的风险。

#### 预防措施:

- 1.翻盆倒罐,清除积水,水养植物定期换水,消除蚊虫孳生场所。
- 2.采取有效措施防止蚊虫叮咬,如家中安装纱门纱窗、使用防蚊用品,户外活动时穿着长袖长裤、涂抹驱避剂等。避免在蚊虫出没频繁时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。
- 3.前往东南亚、南美洲等登革热流行地区返回后,如出现发热、皮疹等症状,应尽量避免外出,防止蚊虫叮咬,并及时到医院就诊,如实告知医生旅行史或居住史。

### 预防感染性腹泻等肠道疾病

6月,高温利于病原微生物繁殖,食品腐败变质速度明显加快,易引起以胃肠道症状为主的食源性疾病。大家应注意卫生状况,尤其是饮食卫生安全。

#### 预防措施:

洗净手;吃、做饭前以及如厕后务必洗

净手。  
吃熟食:食物必须煮熟煮透,特别是牡蛎等贝类水产品。  
喝开水:饮用水要煮沸后方可饮用。

### 手足口病进入高发期

手足口病是由多种肠道病毒引起的传染病,多发生于5岁以下的婴幼儿。发病主要以手、足、口腔、臀等部位的皮疹、疱疹、溃疡为典型表现,少数患儿可引起脑膜炎、肺水肿、循环障碍等严重并发症,甚至可导致死亡。手足口病传播途径广泛,主要通过消化道传播,其次是经呼吸道飞沫传播,还可通过直接接触病人或接触病人污染的物品传播。

#### 预防措施:

- 1.养成良好的卫生习惯。饭前便后、外出后、接触不洁物品后要用肥皂水或洗手液给儿童洗手。
- 2.居室和教室都要勤通风,并加强消毒。学校和托幼机构应加强餐具、玩具等物品消毒;家庭成员的衣服、被褥要定期在阳光下暴晒。
- 3.手足口病流行期间不宜带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场所,避免接触患病儿童。
- 4.家长们还应特别注意,一旦患儿体温达39℃以上且持续不退,并伴有手脚冰凉、抽搐、呕吐、表情淡漠等重症手足口病症状时,要立即送医院治疗。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 顾紫源

## 草菇海鲜汤

图片来源网络

**原料:**鲜虾5只,蛤蚧200克,墨鱼150克,草菇罐头一瓶,小番茄5个。

**调料:**精盐适量,香菜末少许,大葱1/2根,鱼露1小匙,鸡精1/2小匙,料酒1大匙,胡椒粉1/2小匙,高汤8杯。

**做法:**

- 1.将鲜虾洗净,去虾头,去壳,用牙签挑去虾线。
- 2.蛤蚧洗净,浸泡水中,加少许精盐,使之吐出泥沙;墨鱼去头,切开洗净,切花刀。
- 3.草菇洗净,沥水切片;小番茄洗净,大葱切圈。
- 4.汤锅中注入高汤煮沸,下入原料,调料滚沸5分钟,撒入香菜即可。

**功效:**可以改善缺铁性贫血。

来源:大河健康报

## 健康知识