

汝州疾控发布 3 月份防病温馨提示

3 月春回大地,气温逐渐回暖,但早晚温差较大,不排除“倒春寒”的可能。汝州疾控温馨提醒广大市民:及时添减衣物;日常应重点预防呼吸道传染病和病毒感性腹泻等肠道传染病。

流行性感冒预防措施:接种流感疫苗是预防流感最有效的武器。保持良好的个人卫生习惯,增强体质和免疫力,勤洗手,保持环境清洁和通风;尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者;咳嗽或打喷嚏时,用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;出现呼吸道感染症状应居家休息,及早就医。家庭成员出现流感患者时,要尽量避免相互接触,尤其是家中有老年人与慢性病患者时。当家长带有流感症状的患儿去

医院就诊时,应同时做好患儿及自身的防护(如戴口罩),避免交叉感染。学校、托幼机构等集体单位中出现流感样病例时,患者应居家休息,减少疾病传播。

手足口病预防措施:教育孩子养成勤洗手、不喝生水等良好的卫生习惯;注意保持环境卫生,要经常通风,勤晒衣被。托幼机构要做好晨、午检,发现孩子手、足、口腔等部位有疱疹,通知家长及时带宝宝就诊,待症状完全消失后一周才能返回幼儿园。避免接触患病儿童,本病流行期间,尽量不带婴幼儿和儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所,儿童出现发热、出疹等相关症状要及时到医疗机构就诊。做好玩具、儿童个人卫生用具、教室以及公共活动区域等的清洁消毒工作。

新型冠状病毒感染预防措施:定期

开窗通风,保持室内空气流通。尽量避免与呼吸道传染病患者密切接触,科学佩戴口罩。老年人、慢性基础疾病患者等重点高风险人群积极主动接种新冠病毒疫苗。出现发热、咳嗽等症状时,尽量避免参加集体活动,及时就医,就医过程中全程佩戴口罩。

麻疹预防措施:尽量减少和患者及其患者家属接触是预防麻疹的关键。做好保健工作,按时接种麻疹疫苗。室内空气流通。流行季节少到公共场所。锻炼身体,增强抗病能力。

诺如病毒感染性腹泻预防措施:保持良好卫生习惯。注意勤洗手,防止病从入口,尤其是饭便后,准备和加工食物前;加强室内开窗通风,保持空气流通。注意饮食饮水卫生。不吃腐败变质的食

物,不吃生冷不洁食物,生熟食品要分开;不饮用生水或被污染的水源,饮用水用具定期消毒。注意规范化处理。避免直接接触病人、病人呕吐物、排泄物及其污染物品、环境,在做好个人防护的前提下开展清理工作,使用含氯消毒剂或其他有效消毒剂对患者的呕吐物和排泄物进行消毒,清洗后认真清洁和消毒双手。

春寒料峭,乍暖还寒。汝州疾控温馨提示市民朋友在注意预防传染病的同时,还要注意花粉过敏;易感人群要减少外出,在可能接触过敏源时应佩戴口罩或更高级别的呼吸防护装置,防止过敏源进入呼吸道。如果有明显的眼部症状,外出时可佩戴防护眼镜。过敏性哮喘患者应随身携带医生开具的解痉平喘药。

李浩然 丁赛彤

西西小学

书写经典 以美育人

每天中午延时前 30 分钟,西西小学的教室里便传来阵阵笔尖轻触纸张的沙沙声,学生们在老师地悉心指导下,一笔一划,认真练习硬笔书法。

汉字书法是中华民族独有的艺术,习字的过程也是育人的阶梯。西西小学始终把培养学生的规范书写作为一项重要工作来抓,让练字成为习惯,让书法走进师生生活。

每天的硬笔书法同步训练时间,从坐姿到握笔姿势,从结构指导到运笔中的顿挫伸缩停驻,每位老师都能用心指导,孩子们受益匪浅。学生们在硬笔与软笔的交织中,不仅掌握了书写的技巧,更在笔墨间体会到了传统文化的韵味,锤炼出了沉稳内敛的品质。通过共同参与书法学习和创作,传承书法文化,激发孩子们对书法的兴趣,提升他们的审美素养和创造力。

为切实提高师生的书法水平,学校教师以身作则,每天练习书写粉笔字,引领学生们共同构筑书法文化的坚实根基。同时不忘自身素养的提升,把书法学习当成每个人的必修课,执起手中毛笔,书写文字之美,为学生树立示范榜样,为了更好地开展同步书法硬笔训练,各级还制定了详细的书法进度计划。

此外,在立德树人的总体要求下,学校还把阅读课堂融入课程体系,通过开展课间经典诵读、课外阅读等活动,学书益智、学书励志,培养学生们良好阅读习惯、深化思想理解的重要举措,在阅读的海洋中,师生们共同遨游,享受着知识的滋养与思维的碰撞。

刚鑫雨 黄怡纯

市新华书店举办“春日新华少年研学营”实践活动

阳春三月,春意渐浓。在这个生机勃勃的季节,3 月 2 日,市新华书店举办“春日新华少年研学营”实践活动。研学老师带领孩子们一起探索春天的奥秘,传承雷锋精神,用创意描绘春天;更在诗词的海洋里遨游,收获满满的知识与快乐。

共读绘本,探索春之韵律。第一节课程,研学老师带领孩子们走进《这就是二十四节气——春》的绘本世界。在老师的引领下,孩子们逐一了解了立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨这六个春天的节气。从气候的微妙变化到物候的更迭,从应季美食到传统习俗,每一个细节都让

孩子们眼中闪烁着好奇与兴奋的光芒。

学习雷锋,传承不朽精神。随着“学雷锋纪念日”临近,研学老师特别安排了一场“雷锋精神”学习活动。通过观看雷锋生平视频,孩子们被这位平凡而又伟大的战士深深打动。在共唱“学习雷锋好榜样”的歌声中,孩子们的小手随着旋律舞动,不仅学会了手势舞,更将雷锋精神的种子深植心田。随后的“为人民服务”雷锋包制作环节,更是将这份精神化为行动。孩子们亲手缝制、装饰包包,每一个针脚、每一份创意都凝聚着对雷锋叔叔的敬仰。

创意无限,“寻找春天”彩泥画作。春天的色彩,需要用心去捕捉,用双手去创造。在彩泥画作的创作环节,孩子们化身小小艺术家,用彩泥塑造树冠,用皱纹纸增添纹理,小叉子成了他们手中的“画笔”,在“画布”上勾勒出一片生机勃勃的草坪,再点缀上各色小花,一幅幅春意盎然的画面跃然眼前,让人仿佛闻到了春天的气息。

诗词咏春,《咏柳》里的诗情画意。研学课程的最后,研学老师以《咏柳》这首诗作为收尾,带领孩子们走进千年前的春天。通过了解贺知章的生平,学习诗词

中的精妙字词与写作手法,孩子们不仅学会了形近字、易错字的辨析,还在趣解诗意中感受到了古诗的韵味与魅力。当全体孩子齐声朗诵“碧玉妆成一树高,万条垂下绿丝绦……”那份对春天的热爱与赞美,在书店的每一个角落回荡。

“春日新华少年研学营”圆满结束了。这些关于知识、关于爱、关于创造的记忆,将会成为孩子们成长道路上宝贵的财富。在这个春天里,市新华书店将继续携手每一位热爱阅读、渴望探索的孩子,共同解锁更多精彩纷呈的研学课程。

李浩然 陈倩文

市人民医院

开展爱耳日健康义诊活动

3 月 3 日是全国爱耳日,今年的活动主题是“健康聆听 无限沟通”。当天,市人民医院耳鼻喉科在门诊楼一楼大厅举办义诊活动,旨在提升市民对耳部健康的重视,普及科学用耳知识,为广大市民提供免费的耳部健康检查与专业咨询服务。

活动当天,尽管天气乍暖还寒,但前来咨询和检查的市民络绎不绝。一大早,门诊楼一楼大厅便热闹非凡,前来参与义诊的市民在工作人员地引导下有序排队等候就诊。该院耳鼻喉科主任刘兴涛为每一位前来咨询的市民耐心解答耳部相关问题。对于一些症状较为明显的患者,他还为其做耳部检查,详细了解病情后,给出个性化的治疗方案。耳鼻喉科的其他医生也都全情投入,认真地为市民做耳部常规检查,包括耳镜检查、听力测试等。检查过程中,医生们还会根据每位市民的具体情况,普及日常生活中的耳部保健知识。现场的护士们向市民发放了耳部健康宣传资料。

“我最近总感觉耳朵有点嗡嗡响,正想着去医院看看吧,没想到赶上了这个义诊活动,医生们检查得特别仔细,还耐心地给我讲了好多注意事项,真是太贴心了!”现场一位老年女性患者感慨地说道。

郭营战 杨依涵

近日,有道实验学校向阳区组织开展了 2024-2025 学年下学期开学典礼暨表彰大会,共同开启新学期的美好篇章。图为开学典礼的暖场节目歌伴舞《登高》。

张亚萍 摄

要指标中,民生福祉类占比超过三分之一,在历次五年规划中最高。

全国政协委员、海南省妇女儿童医学中心生殖医学中心首席专家卢伟英认为,“十四五”规划新增每千人口拥有 3 岁以下婴幼儿托位数达 4.5 个的指标,足见党和国家的高度重视,期待此次全国两会出台更多保障民生的政策措施。

从一名快递小哥成长为全国人大代表,武汉顺丰速运有限公司江汉分部经理汪勇最关心灵活就业人员的社会保障问题。

“现在灵活就业人员这个群体约有 2 亿人,相信国家的政策会越来越好,让大伙儿生活更安心、工作更暖心。”

民主民生,交融共鸣——

全国人大代表、上海市市长宁区虹桥街道古北荣华第四居民区党总支书记盛弘手机里的一张照片中,一本本厚厚的文件夹,见证基层民意搭载国家立法“直通车”的全国轨迹。

作为全国人大常委会法工委设立的首批四个基层立法联系点之一,虹桥街道基层立法联系点已累计听取 103 部国家法律草案,上报建议 3771 条,其中 337 条被采纳。

“全过程人民民主不是装饰品,让国家的大图景同民众的小目标紧紧相连。”盛弘说,亿万人民实实在在的民主,筑就“中国之治”的“硬基石”。

多位代表委员表示,即将召开的全国两会必将进一步促进党心民心同频共振,将人民民主的制度优势不断转化为国家治理效能,最广泛地动员全体人民以主人翁姿态投身现代化建设。

“一定要把我们的感谢带到首都去”“请告诉大家,我们肯定会把日子过得比之前还要好”……

这些天,全国政协委员、西藏日喀则

汝州济仁糖尿病医院

以仁心仁术守护患者健康

在医学的道路上,每一位医护人员都是生命的守护者,他们用精湛的医术和温暖的关怀,为患者驱散病痛的阴霾,带来希望的曙光。在汝州济仁糖尿病医院,患者陈某就用亲身经历对医护人员的专业精神与悉心关怀作了完美注释。

半年前,陈某因长期卧床不幸患上了压力性溃疡,也就是压疮。更为棘手的是,他还合并有糖尿病,让他的病情变得越发复杂。在汝州济仁糖尿病医院,陈某创面坏死情况十分严重,让医生不禁为他的健康捏一把汗。

面对陈某的复杂病情,汝州济仁糖尿病医院医疗团队没有丝毫退缩。在六病区足病科主任程凯鑫的带领下,他们精心研究,为陈某量身定制了一套中西医结合的治疗方案。中医内治法充分发挥在调理体质方面的优势,从内部增强陈某的身体机能,为创面的愈合创造良好的条件。而外治法则采用中药化腐清创术,结合超声清创和负压吸引技术联合治疗,这种创新的组合疗法,不仅能够有效清除创面的坏死组织,还能促进伤口的愈合,减少感染风险。

在医护人员的精心治疗下,经过两个月的规范治疗,陈某的伤口明显好转,病情得到了有效的控制。然而,治疗并没有到此为止。陈某出院后,程凯鑫依然牵挂着他的康复情况,多次联合医院外联部主任常亚歌上门为陈某换药,确保伤口能够持续恢复。每次上门,程凯鑫都耐心地与家属交代护理要点,从饮食到日常护理,每一个细节都不放过。这种对待病人无微不至的态度,让陈某和家属深切感受到了医护人员“视病人为亲人”的温暖与关怀,陈某的病情也一步步稳定向好。

陈某的康复之路,离不开医护人员的专业与奉献。程凯鑫及其团队用实际行动诠释了什么是“医者仁心”。他们不仅用精湛的医术为患者带来健康,更用贴心的关怀温暖他们的心灵。陈某及家人对医护人员的感激之情也是溢于言表,高度认可了医护人员的工作。这份认可是对医护人员最大的鼓励,也激励着他们在守护人民健康的道路上坚守初心,不负责任与使命。

李浩然 张帅强

— 简 讯 —

●2 月 25 日,市中等专业学校召开学生代表座谈会,深入了解学生思想动态,听取学生对学校的意见与建议,进一步提升教育教学管理水平,为新学期各项工作顺利开展奠定坚实基础。

张沛沛 高枫

●为普及消防知识,增强师生消防意识,望嵩小学南北两个校区于 2 月 26 日上午同时举行了防灾减灾应急疏散消防演练活动,旨在教育学生在险情面前能够选择正确的自救、疏散、逃生办法和路线,提高师生应急反应、自救互助能力。

张沛沛

●为增强教职工的幸福感、归属感和团队凝聚力,近日,望嵩小学领导班子为过生日的杨老师送去鲜花和蛋糕,感谢杨老师一直以来对学校的付出和贡献。

张沛沛

●为弘扬雷锋精神,以实际行动践行社会主义核心价值观,望嵩小学汝北校区组织学生开展街道清洁志愿服务活动。同学们分组合作,大家齐心协力,街道环境焕然一新,变得更加整洁美观。此次活动不仅美化了道路,还培养了学生们热爱劳动、爱护环境的意识。

张沛沛

●近日,望嵩小学的翁亦墨、邢欣欣、赵若汐、万佳璇、王雨涵 5 名学生被学校授予“美德少年”荣誉称号。原来,2 月 18 日下午放学,5 位同学在汝州剧院广场旁边花园里的石凳上捡到一个布包,里面装有 1200 多元现金以及身份证、银行卡等物品,5 位同学立即拨打了 110,一直等到洗耳河派出所的民警到达后把物品交给民警才离开。

张沛沛

●2 月 27 日,汝州济仁糖尿病医院召开 2025 年度工作安排部署大会。汝州济仁糖尿病医院院长杨楠作主题报告,明确 2025 年五大核心任务:聚焦“调结构、降能耗、保安全”,夯实发展基础;以患者需求为导向,打造糖尿病专科服务新高地;实施“品牌强院”工程,扩大区域医疗影响力;锻造高素质团队,凝聚发展向心力;以红色引擎激发内生动力,赋能医院发展。各科室负责人郑重递交 2025 年度目标责任书,决心以实干承诺书写新篇章,为百姓健康保驾护航。

李浩然 张帅强

●日前,汝州四中精心组织了以“示范引领促提升,匠心育人谱华章”为主主题的优秀教师示范课活动,为学校“双减”背景下的高效课堂建设提供了优秀范例,为每一位教师注入新的教育活力。老师们表示,将把这份收获转化为教学实践,共同见证学生的成长蜕变,携手点亮学生的求知之路。

李浩然 郭五岳

●日前,紫云路中学开展了第五届“最美教师”评选活动。此次活动依照宣传发动、学生评选、教师投票、评审小组最终审议的流程,最终公示并予以宣传表彰。经过全校师生的共同参与,李安妮、王莹莹、桂瑞琴、尚金梅、王玉君、王子美六位“最美教师”脱颖而出。

李浩然 陈巧钰

●2 月 27 日,朝阳小学教育集团郭营校区开展劳动实践活动。师生通过筹备会精心规划,学生自备果蔬、厨具,家长志愿者共同参与。7 个实践小组在 4 名教师与家长志愿者协同指导下有序开展。经过两小时协作,学生成功烹制大盘鸡、韭菜饺子和创意果盘。活动有效提升学生劳动实践能力,强化团队协作意识,使其切身感受“劳动创造美好生活”的真谛。作为劳动教育实践范本,此次活动为学校构建多元化劳动教育体系积累了宝贵经验,通过具身化学习实现“以劳树德、以劳启智”的教育目标。

刚鑫雨

●近日,市二中教育集团举行 2024—2025 学年上学期质量检测表彰大会,并对优秀教师、优秀备课组长、优秀学生颁发奖状予以表彰鼓励。

张亚萍

●近日,市二中教育集团西校区召开体育教师会议,针对学生的体育专项训练进行了详细的安排和部署。

张亚萍

●近日,市中医院医疗健康服务集团为将医疗惠民政策落到实处,组织志愿者服务队到王寨乡谷店村开展健康义诊活动,为当地村民送上了一份贴心的健康礼物。

张亚萍 王泽鹏