

全市中小學生迎來新學期

各學校教學秩序井然



尺八鎮初級中學初一新生在紀念版前合影留念

9月1日，晴空萬里。全市中小學、幼兒園如期開學，學生們正式開啟了新學期的學習生活。全市各學校開校工作運行良好，教學秩序井然。



實驗幼兒園保育員老師給幼兒測量體溫，進行登記，無可疑情況後入園。

監利公安：全力護航開學季 上好開學第一課

本報訊(通訊員黃依夢)又到一年開學季，為切實做好開學首日校園安保工作，監利市公安局嚴格落實疫情防控要求，進一步細化安保工作措施，超前謀劃，科學部署，各警種聯動配合，嚴格落實“護學崗”制度，形成立體防控網絡，確保師生順利安全入學。

開學前，市公安局各派出所對轄區內各中小學、幼兒園開展拉網式安全防範大檢查，主動對接學校配合做好疫情防控和返校安保措施，全力維護校園安全穩定。

市公安局還進一步強化校園周邊區域的巡邏防控，持續加大對重點行業場所的檢查力度，全力排除各類安全隱患，積極防範學生返校過程中的突發事件，確保校園周邊安全有序。

同時，市公安局還緊密結合道路交通事故預防“減量控大”重點工作，提前對各學校周邊交通安全隱患、交通秩序進行排查整治，積極採取有效措施，突出路面管控，深化宣傳教育，全力做好新學期開學校園周邊交通安全保障工作。



民警講好秋季“開學第一課”



校園檢查不松懈

為切實加強廣大中小學生安全宣傳教育，進一步增強中小學生的安全意識和自我保護意識。9月1日上午，監利市公安局汪橋派出所組織民警深入轄區學校開展安全宣傳活動，講好秋季“開學第一課”。

課堂上，民警結合校園實際和學生特點，重點圍繞青少年不良行為習慣、電信詐騙、交通安全、消防安全等重點內容進行了詳細講解。

民警列舉了全國各地發生在學校周邊的真實案例，以案釋法、講評結合，号召同學們提高防詐騙、防盜搶、防校園欺凌的“三防意識”，遠離黃、賭、毒等“三害”侵蝕，要求同學們不要觸碰法律的高壓線，遵守法律法規，遠離不良行為，學會運用法律保護自身安全。

眼下正值秋收季節，道路車輛往來頻繁，交通安全隱患也隨之凸顯。針對目前道路實際情況，民警向學生們講授了道路法律法規、學生道路交通安全案例等，正確引導學生樹立文明交通意識，教育大家自覺遵守交通法規，不在馬路上嬉戲打鬧，遠離交通事故傷害，主動抵制各種不文明交通行為，提高自身交通安全避險防範能力和自我保護意識。

同時，民警還号召每位同學都努力當好小小“交通安全宣傳員”，向家人宣傳交通安全知識，做到遵規守法，文明出行。

此次宣傳活動，進一步提高了學生們的法制觀念、法律意識，同學們受益良多，大家紛紛表示要爭做一名遵紀守法重安全的好學生。

實驗小學建設校區正式啟用 迎來660名“小萌新”

本報訊(記者顧靜宇 吳穹)今年，總投資500多萬的實驗小學建設校區正式投入使用的，實驗小學形成了“一校三區”的辦學格局，該校大班額的問題得到有效解決。

8月30日，實驗小學一年級新生電腦分班完成后，8月31日一大早，新生在各班教師的帶領下，完成報到手續、熟悉校園環境。

據實驗小學副校長吳軍強介紹，實驗小學建設校區位於原建設小學校址，佔地4000平方米，共有16間教室，可容納近800名學生。校區配備有閱覽室、音樂室、舞蹈室、乒乓球室、美術書法室、圍棋室等功能教室。開學前夕，校區進行徹底消毒，並準備了測溫器材、消毒藥品、口罩等防疫物資。今年，實驗小學建設校區迎來了660名一年級新生，共分為12個班。實驗小學建設校區的投入使用，也標誌著實驗小學“一校三區”辦學格局的形成。

實驗小學校長王紅梅表示，2010年8月，實驗小學開啟了“一校兩區”的管理模式。今年，實驗小學新增建設校區，形成了“一校三區”的新格局。他們將肩負時代重任，做孩子成長的合夥人，與社區、家長、社會共同打造適合孩子發展的教育共同體。



新生們有序進入教室

三減三健 全民行動

2021年9月1日是第15個“全民健康生活方式日”，而現階段的宣傳方式為“三減三健，全民行動”，所謂三減就是指減鹽、減油、減糖，而三健是指健康口腔、健康體質、健康骨骼，那麼怎麼樣做好三減三健呢？就由小編帶您來了解下吧。

減 鹽

- 1.健康成年人每天食鹽不超過5克。
- 2.學會定量鹽勺。家庭烹飪時除了少放鹽和醬油，還要減少使用醬油、蚝油、豆瓣醬、味精、雞精、沙茶醬、番茄醬等調味品。減鹽的過程中，可以用辣椒、大蒜、醋、胡椒為食物提味，逐步改變口味。
- 3.少吃榨菜、咸菜和醬制食品，多吃新鮮的蔬菜和水果。
- 4.購買包裝食品時閱讀營養成分表，選擇“鈉”含量低的食品。多選擇新鮮的肉類、魚類、蛋類，少吃加工食品和罐頭食品。
- 5.在外就餐時，不妨讓師傅少放鹽，有條件的盡量選擇低鹽菜品。

另外，鹽可能隱藏在你感覺不到咸的食品中，比如方便面、挂面、堅果、面包、餅干、冰激凌等，要警惕這些“藏起來”的鹽。

減 油

- 1.烹飪時多用蒸、煮、炖、涼拌等方式，使用不粘鍋、

烤箱、電餅鐺等烹調器，均可減少用油量。使用帶刻度的控油壺，可以幫助你定量用油、总量控制。

- 2.高溫烹調油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要減少反式脂肪酸攝入量，每日不超過2克。
- 3.少吃油炸香脆食品和加工的零食，如餅干、糕點、薯條、薯片等。
- 4.購買包裝食品時閱讀營養成分表，堅持選擇少油食品。
- 5.減少在外就餐頻次，湯油飯會將飯菜內多餘的油脂吸附，造成油量的過多攝入，雖然好吃，但是最好少吃或別吃。可以從小培養清淡不油膩的飲食習慣。

減 糖

- 1.減少食用高糖類零食，如餅干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕點、蜜餞、果醬等。

對於其他零食，我們想判斷是否是高糖零食，則可以看看它的配料表，糖的排位比較靠前，就說明含量較高。

- 2.不喝或少喝含糖飲料，多選擇茶、白開水、純牛奶來代替糖飲料。用白開水替代飲料。人體補充水分的最好方式是飲用白開水。
- 3.糖醋排骨、咕咾肉、鍋包肉、魚香肉絲都是含糖量較高的菜，盡量少點或不點。
- 4.中國居民膳食指南推薦成年人每人每天添加糖攝入

量不超過50g，最好控制在25g以下，糖攝入量控制在總能量控制的10%以下。為保證不超標，又口感好，可以選用有甜味的食材來代替添加糖，比如大棗、山藥、蜂蜜、胡蘿卜、南瓜、馬鈴薯等。

合理膳食是健康的基礎，新時代新起點，為了更好得實現健康中國戰略，讓我們從每日健康飲食開始，養成良好的生活方式，守護好自己的健康。

健康口腔：口腔影響全身健康

俗話說“病從口入”，口腔健康與全身健康密切相關，比如心腦血管疾病、糖尿病等都与口腔感染有關。健康口腔，就是希望我們關注個人口腔健康。

- 1.培養良好的口腔衛生習慣，早晚刷牙，使用含氟牙膏。家長應幫助或監督6歲以下的兒童刷牙。
- 2.平衡膳食、均衡營養。我們的飲食是否合理直接影響着口腔的健康。
- 3.有口腔問題要及時發現。成年人每年至少應進行一次口腔檢查，而兒童易患齲齒且進展較快，建議半年進行一次口腔檢查。

健康體重：每年量身高、稱體重

體重過高是糖尿病、高血壓、血脂異常、動脈粥樣硬化和冠心病的獨立危險因素。

- 1.為了維持合適的體重，要定期測量身高、體重，測算體

重指數(BMI)=體重(kg)/身高²(m²)。對於成年人來說，24≤BMI<28為超重，BMI≥28為肥胖。

- 2.各個年齡段的人群都應該堅持運動，維持能量平衡、保持健康體重。

老年人運動則應量力而行，選擇適宜的活動，建議每周堅持至少3次的平衡能力鍛煉，並進行適當的肌肉鍛煉。對於肥胖人群，應遵循醫囑做好飲食控制、行為修正和運動指導。

健康骨骼：關乎晚年生活質量

骨質疏松症是中老年人最常見的一種全身性骨質疾病。主要特征是骨礦物質含量低下、骨結構破壞、骨強度降低和易發生骨折。疼痛、駝背、身高降低和骨折是骨質疏松症的主要表現，骨質疏松症是可防可治的慢性病。

- 1.飲食習慣對鈣的吸收密切相關，選擇富含鈣、低鹽和適量蛋白質的均衡飲食對預防骨質疏松症有益。
- 2.充足的光照會促進維生素D的生成，維生素D對鈣質吸收起到關鍵作用。建議每天至少20分鐘日照時間，提倡中速步行、跑步、騎行等多種戶外運動形式。
- 3.體育鍛煉對於防止骨質疏松症具有積極作用，適度負重運動可以讓身體獲得及保持最大的骨強度。
- 4.改變不良生活習慣。吸煙和過度飲酒等不良生活習慣都會增加骨質疏松症風險。