

五部门联合印发《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》

把“健康第一”放在非常重要的位置

近日,教育部、发展改革委、财政部、卫生健康委、市场监管总局等五部门联合印发《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》(以下简称《意见》),这对加强新时代学校卫生与健康教育工作提出了怎样的新要求?如何落实?

“‘健康第一’的理念,不仅仅是教育的理念,也是整个‘健康中国行’的一个重要理念,每个人都是自己健康的第一责任人。”教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰在教育部9月3日举行的发布会上表示,我们不仅要让学生承担起自己健康第一责任人的职责,同时社会、学校、家庭也要承担起这样的职责,也就是把“健康第一”真正放在教育教学、家庭和社会活动非常显著、非常重要的位置上来。

《意见》提出,2025年,政府主导、部门协作、学校实施、社会参与的新时代学校卫生与健康教育工作格局更加完善。学校健康教育时间切实保证,健康教育教学效果明显提升,办学条件达到国家学校卫生基本标准。学校应对突发公共卫生事件预测研判、精准管控、应急处置等能力显著增强。学生健康素养普遍提高,防病意识和健康管理能力显著增强,体质健康水平明显提高。

明确健康教育内容:中小学每学期安排4个健康教育课时

“把学校健康教育的内容真正规范化系统化,还要通过各种方式来实现教学的效果。这是一个历史性的突破。”王登峰表示。

《意见》提出了提升学生健康素养、明确健康教育内容、落实课程课时要求等8个方面举措,进一步明确了健康教育教学的重点内容和改革方向。《意见》要求构建分学段、一体化健康教育内容体系,引导学生主动学习掌握日常锻炼、传染病预

防、食品卫生安全、合理膳食、体格检查、心理健康、生长发育、性与生殖健康、心肺复苏、安全避险与应急救护等方面知识和技能,把预防新型毒品等毒品教育纳入健康教育课程。落实预防艾滋病专题教育任务,加强青春期、性道德和性责任教育。

在落实课程课时上,《意见》要求完善课程安排,系统设计教学标准、师资配备、评价体系、制度保障,确保各级各类学校将健康教育贯穿教育全过程。鼓励普通高校开设健康教育必修课或选修课,师范类、体育类普通高校应开设健康教育必修课和教法课,落实各学段健康教育教学时间,中小学校每学期应在体育与健康课程总课时中安排4个健康教育课时。

《意见》提出,要增加体育锻炼时间。提倡中小学生到校后先进行20分钟左右的身体活动。保障学生每天校内、校外各1个小时体育活动时间。要强化心理健康教育。加强重大疫情、重大灾害等特殊时期心理危机干预,强化人文关怀和心理疏导。加大学校心理健康人才队伍建设,2022年配备专(兼)职心理健康工作人员的中小学校比例达到80%,2030年达到90%。

夯实学校卫生工作基础,经费保障纳入学校年度预算

如何夯实学校卫生工作基础?条件保障是学校卫生与健康教育工作高质量发展的关键。《意见》提出了开展爱国卫生运动、健全疾病预防体系、实施体质健康监测等9个方面举措,着力提高学校卫生与健康教育工作专业化、科学化水平。

《意见》要求,预防、控制学生近视、肥胖、脊柱弯曲异常等发生、发展,定期对学生课桌椅高度进行个性化调整。修订《中小学生健康体检管理办法》,将脊柱健康检查纳入中小學生体检项目。加强学生健康体检管理和数据分析应用。

王登峰介绍,今后每年开展学生体质健康测试,每3年开展一次国家义务教育阶段学生体质健康监测,每5年开展一

次全国学生体质健康监测与调研,全面开展学生常见病及健康影响因素监测与干预评价。

《意见》要求按照国家学校体育卫生条件试行基本标准,加强质量认证管理,高水平推进教学卫生、生活设施建设,高质量改善学校办学条件。新建学校的饮水、教室采光和照明、通风换气、采暖、厕所和其他卫生设备,应严格执行最新国家标准。制定高校校医院、中小学卫生室(保健室)配备标准。鼓励学校成立健康教育中心,整合校内外资源提升健康教育能力,提供高质量健康教育服务。

《意见》还提出,鼓励具备条件的高校开设健康教育等相关专业,支持高校设立健康教育学院,培养健康教育师资。实施学校健康教育教师培训计划,加强健康教育师资培训,建立定期轮训制度。把健康教育作为教师继续教育培训重要内容,纳入“国培计划”,还要实施青少年急救教育行动计划,完善学校急救教育标准,加强学校急救设施建设和师生急救教育培训。鼓励开发和应用优质急救技能教育培训课程资源,建设高水平急救培训师资队伍,加强适龄学生急救培训,在师生中逐步普及急救知识和技能。

“进一步强化学校体育,能够让学生在体育活动、体育锻炼和体育竞赛中,不仅仅能够享受运动的乐趣,而且能够切实增强学生体质,同时还能够培养学生的健全人格,锤炼顽强拼搏的意志品质。”王登峰指出。

据悉,国家将完善投入机制,加强新时代学校卫生与健康教育工作经费保障,纳入学校年度预算。鼓励社会资金、公益机构支持学校卫生与健康教育,多渠道增加投入。在落实中强化考核,把新时代学校卫生与健康教育工作列入政府政绩考核指标,教育部和学校负责人业绩考核评价指标,纳入学校督导评价体系,加强督导检查。

(源自《光明日报》)



有朋友说:“我刷牙方法很科学,也很认真,可牙还是不好,这是为什么呢?”我去他家做客时,发现了问题所在。他的牙刷口杯放在卫生间,夫妻二人共用一个口杯,口杯在水池旁,刷毛底部已经隐隐发黑。可他却很骄傲地说:“你看,我的卫生习惯多好,担心牙刷脏了,我把牙刷头放在杯子里,还盖了杯盖。”

这种方法正确吗?工欲善其事,必先利其器。刷牙也是这样。要想刷好牙,必须要有一支适合自己的好牙刷,刷头大小合适、刷毛软硬适中、勤换牙刷。使用顺手、方便,存放卫生、环保,关注口腔健康,品味老年生活,从善待我们的牙刷开始。

我们的口腔是一个湿滑密闭的环境,每秒都是细菌的繁殖季,我们的嘴巴养活了比地球总人口还要多的细菌。我们的牙刷干净吗?如何清洗牙刷?如何保存牙刷?如何选择牙刷呢?

事实上,牙刷刷毛上布满了大量的细菌,我们肉眼看不到,但它们却是引起牙病的罪魁祸首。这些磨人的小妖精,怎么消除呢?

这需要我们将彻底清洗牙刷,把上面的食物残渣和污垢清洗干净,水分甩干,放在独立的口杯里,不要和他人牙刷接触,以免交叉感染。刷头朝上,放在干燥通风的地方。我们还要注意观察刷毛的情况,一旦出现变形、卷毛、破损,牙刷的清洁能力会变差,而且有可能擦伤牙龈,从而引起出血和牙龈炎,所以要及时更换。即使牙刷使用良好,为了避免太多细菌的滋生,最多不超过三个月也要更换了。

此外,在牙刷的选择上,建议大家选择小头软毛的牙刷。刷头的大小、刷毛的软硬也是有讲究的。牙刷头通常能够覆盖两个前牙的牙面为好。我们可以在超市按照年龄选择,0-2岁的刷头大概15毫米长,2-6岁刷头大概19毫米长,6-12岁刷头大概22毫米长,12岁以上大概25毫米长。

刷头不要太大,不然很难清洁到口腔的后半部分,宽度不超过四排刷毛,刷头的顶部是椭圆形的,这样的刷头方便操作;刷毛的材质应选择软而细的尼龙丝,刷毛顶端是磨光面,耐磨且容易干燥,刷毛的软硬度要适中,太硬会损伤牙体组织,太软不容易清洁干净。牙刷柄,要自己握起来比较舒服,有弹性并且防滑。

到底是普通牙刷好还是电动牙刷好?普通牙刷能满足大部分的需要,如果自己手动刷牙方法和刷牙的力度掌握不好,或者手部活动有困难的特殊人士,电动牙刷也是不错的选择,但一定要选择正规厂家的产品。牙刷的种类有很多,正畸牙刷、牙间隙刷……特殊牙刷选择还需要专业的医生指导。

牙刷的这几个细节不注意
牙算是白刷了

全国新冠疫苗接种剂次超2亿

国家卫健委9月5日通报,截至2021年9月4日,31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团累计报告接种新冠病毒疫苗210038.7万剂次。

国家卫健委有关负责人表示,要坚决克服麻痹思想、厌战情绪、侥幸心理、松劲心态,筑牢“外防输入、内防反弹”的坚实屏障,坚决巩固来之不易的防控成果。

“当前随着德尔塔变异株的流行,全球疫情大幅反弹。”国家卫生健康委疾控局副局长吴良有说,秋冬季的来临进一步增加了疫情防控的难度,接种疫苗是预防新冠肺炎疫情的有效手段。目前,我国新冠病毒疫苗接种工作总体进展顺利,下一步,将继续做好新冠病毒疫苗接种的各项工作。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆提示,新冠病毒疫苗完成全程接种才能产生更好的免疫效果、保护效果。他建议,还没有完成全程免疫的受种者,一定要按照程序,及时完成接种。

专家建议,在接种疫苗的同时,公众仍然需要做好个人防护,要坚持佩戴口罩、勤洗手、少聚集等良好的卫生习惯。

(源自新华网)

补维生素能预防心脏病?并不能!



有关。但是,需要注意的是,这些营养素与全因死亡风险和心血管死亡风险之间的关联,仅限于从食物摄取来源,而非额外补充剂。

貌似“十全大补”的维生素片还吃不吃了?答案是:不如多吃水果蔬菜。换句话说,你妈妈让你多吃水果蔬菜,是对的!

要知道,即使是在太空舱活动的宇航员,在如此独特的生存环境下,他们也只需要补充维生素D,因为航天器的保护层使他们晒不到太阳。

所以,我们再次重申这个观点,额外补充维生素,不如多吃水果蔬菜!对于普通人来说,富含蔬菜、坚果、全谷物和水果的健康饮食比保健品对健康更有益,维生素片不能代替食物中的营养。

当然,对于营养缺乏的特殊人群,应该遵照医嘱在改善饮食营养的基础上额外进行营养补充。

(源自人民网)

新研究:常摄入“超加工食品”增加罹患心血管疾病风险

近日在法国召开的2021年欧洲心脏病学会年会上公布了对一项长期健康跟踪调查的新分析,结果显示,经常摄入含有工业添加剂和保鲜防腐剂的,不需要过多烹饪即可食用的“超加工食品”,会增加罹患心血管疾病的风险。

常见的“超加工食品”包括大量生产的方便甜点、即食食品、早餐谷物、深加工的鸡排鱼排等肉制品、方便面、果脯和含糖饮料等。

新的分析是以2001年至2012年间在希腊进行的健康跟踪调查为基础。有2020名志愿者陆续参与了这项调查,他们平均年龄45岁,男女比例均等,且入组初期没有罹患心血管疾病。在入组后10年中,调查人员定期询问志愿者过去7天内饮食的频

率和份量,并随访记录志愿者心血管事件的发生情况,如心脏病发作、中风、心力衰竭和心律失常等。

结果显示,在10年内,上述志愿者平均每人每周摄入15份“超加工食品”,共发生了317起心血管事件,且随着“超加工食品”的摄入增加,心血管事件的发生率也逐渐升高。平均每人每周分别摄入7.5份、13份和18份“超加工食品”的群体,心血管事件的发生率分别为8.1%、12.2%和16.6%。

研究作者之一、希腊雅典哈罗科皮奥大学营养学博士马蒂娜·库瓦里说,越来越多的证据显示了摄入“超加工食品”与多种慢性病之间的关联,因此需要公共卫生建议和相关营养政策来进一步促进营养食品的选择。

(源自新华网)

居家适老化改造,再加把劲儿

居家养老是绝大多数老年人的现实选择。实施居家适老化改造不仅能够大幅提升老年人的居家养老质量,对于释放新兴消费、培育经济动能也具有重要意义。

马桶两边安装扶手、卫生间进行防滑处理、洗澡时配置沐浴椅、床边安装护栏或者抓杆……居家适老化改造对很多人来说还是个新鲜事,但其实离大家的生活并不遥远,实施起来也没有想象中那么复杂。在原有生活设施的基础上稍加改造,有时就是一些细节的变动,花费也不算太高,就能为老年人生活提供极大的便利,让他们在日常居家生活中避免不必要的磕磕绊绊,减少安全隐患。

我国60岁以上老龄人口逐渐增多,提供更多便利的养老产品、更加完善的养老服务,打造更为舒适安全的养老环境,需求强劲。从目前来看,居家养老是绝大多数老年人的现实选择,实施居家适老化改造是增强家庭养老能力的重要手段,对于提升居家养老质量、释放新兴消费、培育经济动能都具有重要意义。

近年来,我国开始大力推动老年人居家适老化改造工程,有关部门联合发布了相关指导意见,各地也积极探索,增强了老年人居家生活的安全性、舒适性和便利性。但与我国的老龄化现状以及庞大的居家适老化改造需求相比,当前的适老化改造还处于起步阶段,存在覆盖面小、认知度低、规范标准缺乏等问题,亟须有关各方共同努力,进一步加快推动居家适老化改造。

居家适老化改造是一项民生工程,各地要坚持需求导向,将居家适老化改造纳入养老服务体系建设统筹推进。政府重点支持保障特殊困难老年人最迫切的居家适老化改造需求。“十四五”规划纲要提出,支持200万户特殊困难高龄、失能、残疾老年人家庭实施适老化改造,配备辅助器具和防走失装置等设施,各地要根据自身实际,将这项工作落到实处。

居家适老化改造要坚持市场驱动,强化政策保障,加强产业扶持,注重激发市场活力。要将老年人居家适老化改造需求与居家养老服务需求潜能引导释放出来,发展壮大养老服务、居家养老设施、老年用品等消费市场。支持装饰装修、家政服

务、物业等相关领域企业主体拓展适老化改造业务,积极培育带动性强的龙头企业和大批富有创新活力的中小企业,推动市场规模不断扩大、服务质量持续提升。

对于企业来说,要看到老年消费服务市场蕴藏的巨大机遇,前景广阔。要以满足老年人居家生活照料、起居行走、康复护理等需求为核心,根据不同人群的需要提供更多标准化、规范化和多样化的产品及服务。还要加强市场培育与宣传引导,激发老年人家庭的改造意愿和消费潜能,引导他们根据身体状况、居住环境、安全需要等特点,对住宅及家具设施等进行适老化改造。

推进居家适老化改造,政府监管不能缺位。要把这件民生实事办好,坚持因地制宜,从城乡、区域发展不平衡的实际出发,不搞一刀切,不搞层层加码,杜绝脱离实际的“形象工程”。对政府支持保障的特殊困难老年人家庭居家适老化改造,要完善和规范申请、评估、改造、验收、监管等工作环节。对于新兴的从事居家适老化改造的市场主体,有关部门要加快制定相关行业规范,加强监管及联合执法力度,引导培育一个公平竞争、服务便捷、充满活力的居家适老化改造市场。

(源自《人民日报》)



射阳农商银行
SHEYANG RURAL COMMERCIAL BANK

客服热线 69966666

www.sycrb.net

高速通行费尊享

ETC8折

贷记卡·年费全免

*优惠补贴 150元/月

*优惠补贴 1800元/年

●免兑换。无需兑换折扣券,直接按优惠金额记账

●网点多。所有网点都可领取设备,可预约上门安装

●安装快。设备安装在我行即可,无需到苏通卡服务中心

●有保障。ETC记账卡与银行卡两卡分离,保障您的账户资金安全

■ 办理所需材料

个人车辆

身份证

行驶证

贷记卡

单位车辆

经办人身份证

营业执照复印件(加盖公章)
授权书或介绍信(加盖公章)
单位车辆行驶证

贷记卡

扫码关注服务号