

【教育信息】

2021年寒假及春季开学准备有关工作的通知

根据教育部《关于加强今冬明春校园疫情防控工作的通知》，按照本市疫情防控工作的统筹部署，现就有关工作通知如下：

1. 本市中小学按照已发布的2020学年度校历，自2021年1月23日开始放寒假，2月21日寒假结束，2月22日开学。本市各高校及中等职业学校按照“错区域、错层次、错时、错峰”原则，自行确定并发布2021年寒假及春季开学时间。
2. 各级各类学校要继续严格落实常态化疫情防控工作的各项要求，落实疫情防控工作主体责任。严格校园管理，严控无关人员进校，实行进校审批、身份核验和体温检测制度。严格学生公寓管理，学生进出必须实名验证并检测体温，坚决杜绝留宿、借宿等情况。非必要不举行聚集性活动。
3. 师生员工应切实增强个人防护意识，随身携带口罩，避免到人群



密集尤其是空气流动性差的场所，在人群密集的封闭场所应佩戴口罩。养成勤洗手、“一米线”、公筷制、分餐制、咳嗽打喷嚏时注意遮挡等卫生习惯和生活方式。寒假期间，留校师生员工离校前须向学校报

备，外出期间应做好个人防护，返校后应及时报告行程信息。

4. 离沪师生员工须向学校报备，原则上不出境、不去国内中高风险地区。要平安有序出行，做好路途个人防护，开学前14天开展自我健康管理。从国内中高风险地区返沪返校的师生员工，按照相关要求一律实施14天严格的集中（居家）健康管理，实行2次新冠病毒核酸检测，检测结果符合相关要求方可申请返校；从国内中高风险地区所在地市（非中高风险地区）返沪返校的师生员工实行1次新冠病毒核酸检测，检测结果符合相关要求方可申请返校。师生员工的同住家人有2月1日起从境外、国内中高风险地区返沪情况的，相关师生员工返校时应向学校报备，并做好返校后7天的自我健康管理。

本市幼儿园参照执行。托育机构及培训机构按现有要求执行。（上海教育）

【普陀文化地图】

普陀区图书馆2月份活动预告

线上讲座	线上活动
名家经典系列讲座：《宋词漫谈》 时间：2月13日 地点：普陀区图书馆微信公众号 参与方式：直接参加	亲子绘本阅读：《贴福字》 时间：2月12日 地点：普陀区图书馆微信公众号 参与方式：直接参加
小小作家成长营：乘着“时光列车”奔驰向前 主讲人：任哥舒（中国作家协会会员、上海少年儿童出版社总编办编审） 时间：2月21日下午2:00 地点：一楼报告厅 参与方式：直接参加	亲子绘本阅读：《元宵姑娘》 时间：2月26日 地点：普陀区图书馆微信公众号 参与方式：直接参加
名家经典系列讲座：《野鸭》——在双重自审中开辟新的艺术道路 时间：2月27日 地点：普陀区图书馆微信公众号 参与方式：直接参加	“赤心爱祖国 童心永向党”普陀区第二十四届“苏州河书房·冬冬乐”少儿系列读书活动 时间：2-3月 地点：普陀区图书馆微信公众号 参与方式：组织参加

特别注意：活动详情（时间、地点）以馆内宣传海报、“上海市普陀区图书馆”（ID:PTLibrary）官方微信号以及官方网站（<http://www.ptlib.com.cn>）公布的信息为准。

【食品安全知多少】

维生素C泡腾片可以当饮料喝吗？

维生素C泡腾片能否长期当饮料喝呢？一起来了解。

维生素C泡腾片是维生素类非处方药品，每片含1克的维生素C。它可以增强机体抵抗力，用于预防和治疗各种急、慢性传染性疾病或其他疾病；也可用于病后恢复期、创伤愈合期及过敏性疾病的辅助治疗，或用于预防和治疗坏血病。

当人体受到感染或有其他炎症时，对维生素C的需求增高，服用维生素C泡腾片有一定效果。但是长期大量服用，人体的生理调节作用已经适应了高浓度的维生素C，一旦停药，可能会出现维生素C缺乏的症状，如晨起牙龈出血，甚至皮下瘀斑等。

大剂量的维生素C在人体内被分解成草酸及二氧化碳，草酸在尿中生成的草酸盐易形成结石。同时，高浓度的维生素C使尿液酸度增高，在结石的形成中也起到了推波助澜的作用。

过量的维生素C还会引起胃

酸过多、胃液反流，甚至深静脉血栓、血管内溶血或凝血等，还能破坏淋巴细胞及阻碍白细胞的吞噬作用，反而会影响人体的免疫力。

另外，维生素C对维生素A有破坏作用。尤其是大量服用维生素C以后，会促进体内维生素A和叶酸的排泄。所以，在大量服用维生素C的同时，一定要注意补充维生素A和叶酸。

温馨提示

中国营养学会建议，成人维生素C的推荐摄入量为100毫克/日，维生素C的可耐受最高摄入量(UL)为1000毫克/日。感冒时服用维生素C泡腾片一日一次，3~5天为宜，最好不要长期服用。市场上的维生素C泡腾片多是单片1克的剂量，而1克的量是临床上重症患者临时强化身体免疫力的治疗用量。因此，没有疾病的普通人群最好不要长期服用这么大剂量的维生素C。如果希望通过维生素

C来提高免疫力的话，建议每天控制在300毫克以内。

在使用维生素C泡腾片时，还应注意不可直接吞服；不能用茶水或饮料冲服泡腾片；水温不能超过

80℃，因为水温过高会使维生素C遭到破坏；暴露时间过长易被氧化而失效，所以维生素C泡腾片需要溶解于水中，现泡现喝。

（东方网）



秀潮宝



赞赞

5岁

妈妈寄语：我的宝贝，妈妈希望你以后是个勇敢、自信的女孩，要懂得珍惜感情，要有勇气面对自己的缺点，希望你快乐的成长。

【长风妈妈课堂】

婴儿西方奶粉喂养指导

任何婴儿配方奶都不能与母乳相媲美，只能作为母乳喂养失败后的无奈选择，或母乳不足时对母乳的补充。有些情况很可能不宜母乳喂养或常规方法的母乳喂养，需要采用适当的喂养方法（如添加配方奶）喂养。不宜直接用普通液态奶、成人奶粉、蛋白粉、豆奶粉等喂养6月龄内婴儿。关于具体患病情况、母乳喂养禁忌和适用的喂养方案，请咨询医师或营养师。

（长风新村街道计生办）