

中小学生在暑期安全提示36条

TOP少年向前进

2019年桃浦镇中小学校暑期科普夏令营开营啦

一、注意交通安全

- 1.遵守交通法规,不闯红灯、不翻越隔离栏。
- 2.行走或骑车时不看手机、不听音乐。
- 3.不在马路边或车辆盲区内玩耍打闹。
- 4.未满12周岁不骑自行车,不使用成人手机开启并骑行共享单车。
- 5.自觉遵守轨道交通、公交车乘车规范。
- 6.乘车系好安全带,不坐副驾驶座。

二、预防溺水事件

- 7.不在河边、亲水平台、工地水塘等区域玩耍。
- 8.不捡拾掉入河道等水域的物品。
- 9.不在河道边洗东西、钓鱼虾等。
- 10.不在河道、湖泊等无安全设施、无救援人员的场所戏水或游泳。
- 11.不在游泳池里嬉戏打闹。
- 12.发现同伴溺水,立即寻求成人帮助,同时可向溺水者抛救生圈、泡沫板、救生绳等,但不可盲目施救。

三、关注居家安全

- 13.不在飘窗或阳台上玩耍。
- 14.不用湿手或湿布触碰家用

用电器。

- 15.不给陌生人开门。
- 16.不往窗外抛物。
- 17.规范使用燃气设备并注意开窗通风。
- 18.不玩火,发现火情,及时拨打119。

四、注意娱乐安全

- 19.不去网吧、酒吧、电子游戏厅等未成年人不宜进入的场所。
- 20.控制手机、平板电脑等电子产品使用时间,不沉迷网络或电子游戏。
- 21.不玩渲染暴力、色情等不健康网络游戏,不制造与传播虚假信息。
- 22.注意信息安全,不将本人、家人及他人的姓名、肖像等信息在网上发送。
- 23.慎交网友,慎见网友,防范电信、网络诈骗。
- 24.不在工地、轨道、高压线等危险区域玩耍。

五、重视旅行安全

- 25.不去尚未开发、开放的景点旅游。
- 26.选择正规、信誉好的旅行社旅游,并签订旅游合同、购买相关保险。
- 27.学习并掌握车辆、轮船、飞机等突发意外的自我保护知识和处置常识。



7月1日,由桃浦镇政府主办,桃浦教育联合体承办的“TOP少年向前进——桃浦镇中小学校暑期科普夏令营”正式开营。桃浦镇未保办、桃浦社区基金会、桃浦教育联合体等单位负责人,桃浦地区中小学40名营员参加活动。

- 28.入住酒店时,及时了解消防逃生通道,索取酒店联系卡。
- 29.不在设有危险标志处停留,不在禁拍处拍照、摄影。
- 30.了解并尊重旅游地风俗、禁忌。

六、加强心理安全

- 31.多与父母、家人、朋友沟通、交流。
- 32.多与正直开朗、积极乐观的朋友交往。
- 33.多宽容他人、多自我激励、多微笑。
- 34.遇到问题尽力自己解决,同时学会请他人帮助解决。
- 35.遇到挫折不气馁,相信天生我才必有用。
- 36.学会感恩,管理情绪,开心过好每一天。



【养生课堂】

中医居家康复调理小知识

【医师简历】

汤蔚蔚,中医学硕士,2013年毕业于上海中医药大学,师从龙华医院章学林主任医师,顾氏外科传人,2016年于普陀区中心医院完成住院医师规范化培训。目前在桃浦镇第二社区卫生服务中心连亮路站点工作,擅长颈椎病,肩周炎,面瘫,中风等常见病的诊治。



桃浦镇第二社区卫生服务中心地址:
真南路822弄420号
中心总机:51796808
连亮路社区卫生服务站地址:祁顺路1307号
咨询电话:56067985

中医认为对于疾病我们应当以治未病为先,所以中医有很多预防疾病的手段,这种手段到了今天都被叫做养生,中医养生就是因为教会广大人民如何保养自己,可以让自己远离疾病。现如今人们的生活水平提高了,预期寿命增加了,在长期的超负荷工作下导致很多老年患者和职场人士都出现了腰背酸痛、肩膀痛、手肘痛等等身体不适,今天我们就来教大家一些自己居家调治这类疾病的小方法。

严重影响病人的生活质量。
家庭调治方法:手指爬墙操,病人面对墙壁以五指依次往上攀爬,至肩部疼痛不能再向上时停下,缓慢的向下原路走下来,走回来要慢,到起始位置后再向上攀爬,如此反复。每天锻炼10分钟,既可以治疗肩周炎也可以预防肩周炎。

腰背部酸痛

首先我们来说一说腰背部酸痛的问题,引起腰背部酸痛的因素有很多,比如受风、受寒、长期的不良生活习惯,或者可能是脏腑出了问题。

家庭调治方法:沿着脊椎左右2寸的位置从上至下(避开脊椎)连续按揉肌肉20分钟。坚持此方法可以治疗大部分因素导致的腰背部酸痛问题,从上到下把膀胱经上各个脏腑腧穴都梳理了一遍。

肩周炎

肩周炎,中医病名又名五十肩,症状就是肩部酸痛,活动困难,往前抬不起来,往后背不过去,严重时影响睡眠,穿脱衣物都需要他人帮助,

网球肘

网球肘,很多病人看到这个病名就会出现疑惑,我又不打网球怎么会有网球肘呢?其实,这个病的西医病名叫肱骨外上髁炎,导致这种病的因素也是因为长期的应用前臂做家务或者工作,在不自知的情况下使得前臂肌肉一直处于紧张收缩的状态,最终导致发病。

家庭调治方法:找到患侧手臂最痛的点,以此点为中心,上下左右各一寸的位置再取4个点,现在这4个点各按揉2分钟,再在最痛点按揉5分钟,最后以掌心拍打患处,让紧张的肌肉得到放松。最重要的是,平时生活中要注意减少患肢的劳动,避免提重物,注意局部保暖。

以上就是我们平时常见的一些问题的居家调治方法,大家不妨试试,如果能够养成健康的生活习惯,这些问题都是能够避免的哦!

【暑期好书推荐】

按照2019年“绿色悦读”活动方案部署,上海市新闻出版局、上海市教育委员会和上海市未成年人保护委员会办公室向全市中小学生发布“暑期”荐书榜单(2019)。该榜单邀请本市出版单位、发行单位和团员青年进行推荐审读,结合社会主义核心价值观的宣传,针对中小学生对感兴趣的图书种类,综合考虑后确定。具体如下:

小学组

- 1.《了不起的许多多》(全四册) 周晴 上海译文出版社
- 2.《和孩子聊书吧——让孩子爱上阅读》 蒋军晶 中国人民大学出版社
- 3.《当成语遇到科学》 临渊 著;史军 编 广西师范大学出版社
- 4.《给孩子的科幻》 刘慈欣 韩松 选编 中信出版社
- 5.《我的妈妈是精灵》 陈丹燕 上海文艺出版社
- 6.《住在我背上的好朋友》 [美]罗德曼·菲尔布里克 天津人民出版社
- 7.《给孩子的京剧》 史依弘 文;洛齐 图 漓江出版社
- 8.《十一岁的小鸟》 彭学军 新蕾出版社
- 9.《有故事的书法》 周锐 上海教育出版社
- 10.《刘心武爷爷讲红楼梦》(全套6册) 刘心武 著;郑琴语 绘 天地出版社

初中组

- 1.《学课》 沈从文 四川人民出版社
- 2.《奇迹男孩》 [美]R.J.帕拉西奥 人民文学出版社
- 3.《速读新时代》 陈晋 中国少年儿童出版社、人民出版社、北京大学出版社
- 4.《与中国院士对话丛书》 褚君浩 邹世昌 贺林 薛永祺 杨雄里 等著 华东师范大学出版社
- 5.《莫言给孩子的八堂文学课》 莫言 著;罗才军 王铁青 贾洪华 臧学华 编 浙江文艺出版社
- 6.《时间的礼物》 [瑞典]弗雷德里克·巴克曼 天津人民出版社
- 7.《日落碗窑》 迟子建 浙江文艺出版社
- 8.《家有中学生——给青春期孩子父母的实用秘籍》 陈默 上海教育出版社
- 9.《资本论》(少儿彩绘版) 李晓鹏 接力出版社
- 10.《青少年创新思维培养丛书》(共三册) 尹传红 上海科技教育出版社

高中组

- 1.《谈修养》(原著版) 朱光潜 重庆出版社
- 2.《中国天眼:南仁东传》 王宏甲 北京联合天畅文化传播有限公司
- 3.《习近平在正定》 中央党校采访实录编辑室 中共中央党校出版社
- 4.《大树小虫》 池莉 江苏凤凰文艺出版社
- 5.《红星照耀中国》 [美]埃德加·斯诺 著;王涛 译 长江文艺出版社
- 6.《上海极简史》 葛剑雄 上海人民出版社
- 7.《下一站火星:马斯克、贝佐斯与太空争夺战》 [美]克里斯蒂安·达文波特 湖南科学技术出版社
- 8.《人生海海》 麦家 北京十月文艺出版社
- 9.《经典小说解读》(魅力经典丛书) 孙绍振 上海教育出版社
- 10.《传统文化与人生》 陈引驰 王希朋 华东师范大学出版社