

# 中小學生暑期健康提示

盛夏將至，暑假是孩子們放鬆身心、探索成長的黃金時期。但高溫高濕環境、作息飲食失衡、長時間居家、戶外風險增多等多重因素疊加，腸道傳染病、肥胖、維生素D缺乏、近視加深、心理情緒問題、意外傷害六大健康隱患容易集中出現。本文結合相關領域監測數據與權威指南，兼顧南北地域、城鄉兒童生活差異，為學校、社區、家庭提供一套科學、實用、可落地的暑期兒童健康防護方案，全方位守護少年兒童平安健康度夏。

## 一、严把飲食衛生關，嚴防夏季腸道傳染病

夏季高溫高濕環境加速細菌和病毒繁殖，腸道感染進入易感時段，其中兒童腹瀉尤為常見。腹瀉是我國5歲以下兒童感染性疾​​病死亡的第二大病因，主要致病原包括諾如病毒、輪狀病毒、致病性大腸桿菌和沙門氏菌。食用生冷食物、在不潔水域戲水、忽視飲食衛生、家中生熟食材混放，是誘發腸道感染的四大主要誘因。

科學防護措施：

### 1. 規範洗手，做好物品消毒

嚴格執行七步洗手法，兒童飯前便後、戶外玩耍、接觸小動物、玩水之後，必須使用流動清水搭配洗手液洗手，認真揉搓不少於20秒；外出隨身攜帶免洗消毒凝膠，不徒手抓取散裝食品。兒童水杯、餐具每日煮沸或放入消毒櫃消毒，毛絨玩具、塑料玩具定期清洗消毒，切斷病毒接觸傳播途徑。

### 2. 調整夏日飲食，規避腸胃刺激

盡量不購買路邊攤涼拌菜、散裝冰飲、冰鎮生食海鮮；家用冰箱嚴格分區存放，生肉、蛋類、熟食分層隔離，所有肉類蛋類徹底加熱熟透，不喝生水，不吃生食。自制發酵酸奶、散裝滷味、現切鮮果在高溫下極易滋生致病菌，暑期應減少食用。空腹或過量食用荔枝可能引發“荔枝病”（低血糖），兒童單次食用荔枝不超過5顆。同時，應注意芒果等易致敏水果的食用風險。

### 3. 正確處置腹瀉，及時就醫不拖延

孩子輕微腹瀉優先使用口服補液鹽分次補水，切勿盲目禁食、隨意服用抗生素；若出現持續高熱、水樣腹瀉、尿量明顯減少、眼窩凹陷、精神萎靡等脫水表現，需第一時間前往醫院就診。若如病毒、手足口病流行期間，盡量減少帶孩子前往密閉室內遊樂場；患病兒童應居家隔離休息，1歲以內兒童建議完成EV71手足口疫苗接種，有效降低重症發病風險。

## 二、動吃平衡雙管控，遠離暑期兒童肥胖

暑假是兒童體重快速增長的關鍵窗口期，假期戶外運動大幅減少、長時間使用電子屏幕、蔬菜水果攝入不足，是兒童體重飆升的三大核心原因。相關調研顯示，超六成中小學生每日運動時長未達到健康標準，暑期日均使用電子產品時長遠超國家推薦標準。

科學防護措施：

### 1. 错峰戶外鍛煉，科學補水

避開正午高溫暴曬時段，兒童每日早晚累計戶外活動不少於2小時，可根據地域氣候選擇騎行、徒步、游泳等運動；運動補水堅持少量多次原則，每15分鐘飲用100毫升溫水，不一次性大量飲用冰水。

### 2. 優化家庭膳食結構

減少奶茶、油炸食品、外賣速食、膨

化零食、含糖飲料的採購與食用，保證每日足量新鮮蔬菜、應季水果攝入，三餐定時定量，拒絕暴飲暴食，家中不囤積高熱量零食。

### 3. 依托社會資源均衡保障

雙職工家庭、留守兒童可報名社區公益暑托班、鄉村暑期食堂，借助集體環境保證規律運動與均衡膳食，縮小城鄉、不同家庭兒童青少年暑期健康差距。

## 三、分區科學日曬，改善兒童維生素D普遍缺乏

我國地域遼闊，南北日照時長、紫外線強度差異明顯。學齡階段兒童普遍存在維生素D不足的情況，即便在盛夏，部分兒童日曬時長仍達不到每日合成足量維生素D的需求，維生素D缺失已成為全國兒童共性的健康問題。

分地域日曬補維D：

### 1. 差異化日曬時長

華南地區兒童早晚裸露四肢日曬15分鐘；長江流域日曬20分鐘；華北、東北等高緯度地區溫和日曬30分鐘。樹蔭下散射陽光同樣能促進維生素D合成，隔着玻璃曬太陽無法達到補充效果。

### 2. 科學權衡日曬與防嗮

在進行短時、高效的“黃金日曬”時，可讓四肢裸露，不塗抹防嗮霜。若需在紫外線強烈的時段（如上午10點至下午4點）進行長時間戶外活動，則必須優先使用物理防嗮（遮陽帽、防嗮衣）和兒童專用防嗮霜。

### 3. 常態化補充維生素D

1-18歲兒童全年每日需補充400-800IU維生素D；北方居住、長期居家、深色皮膚兒童，可在醫生指導下適當增加補充劑量，搭配牛奶、蛋黃、深海魚類等食補輔助。

## 四、規範用眼行為，遏制暑期近視快速加深

近年來全國兒童青少年近視防控成效穩步顯現，但假期里，一旦無節制使用電子產品、戶外自然光活動不足，兒童近視進展速度會明顯高於在校學習階段。

科學護眼要點：

### 1. 嚴格執行護眼法則，管轄屏幕時長

落實國家衛生健康委“20-20-20”護眼準則：每近距離用眼20分鐘，抬頭眺望20英尺（約6米）外遠方至少20秒。中小學生非學習目的使用電子屏幕單次時長不宜超過15分鐘，每天累計時長不宜超過1小時；禁止臥床或在昏暗燈光下看書、刷手機。牢記“一尺一拳一寸”讀寫要求：眼離書本一尺（約33厘米），胸離書桌一拳，手離筆尖一寸（約3厘米）。

### 2. 增加戶外光照，定期監測視力

堅持每日戶外自然光活動不少於2小時，樹蔭下活動同樣具備護眼作用；游泳時佩戴專用兒童泳鏡，避免池水刺激引發眼部感染。近視高危險兒童每3個月帶孩子檢測一次視力，出現眯眼視物、歪頭看東西、頻繁揉眼等信號，及時前往正規眼科干預矯正。

## 五、擁抱自然多陪伴，疏導兒童暑期心理困擾

假期中，兒童長期居家独处、缺少同伴交往，極易產生煩躁低落、注意力渙散、不願社交、抵觸開學等負面情

緒。國內外研究證實，戶外自然活動能夠有效舒緩兒童負面情緒、提升社交能力，非常適配我國兒童暑期心理疏導需求。

心理疏導實操辦法：

### 1. 增加親子戶外陪伴，補齊社交缺口

家長每天預留專屬親子戶外時間，一同開展徒步、戶外遊戲、露營等活動；積極報名社區公益研學、暑托班，為留守兒童、低收入家庭兒童搭建穩定社交平台。

### 2. 合理規劃假期，減少學習壓力

科學分配假期時間，避免安排過量課外補習，預留充足自主放鬆時間，和孩子共同協商制定電子產品使用規則，做到有節制、不沉迷。

### 3. 及時介入心理異常狀態

若孩子連續兩周持續情緒低落、抗拒與人交往、恐懼開學，需第一時間聯系學校心理教師，或前往專業心理門診開展評估與干預。

## 六、绷紧安全防护弦，全面防范暑期意外伤害

夏日溺水是低齡兒童安全風險中需要重點警惕的意外類型；夏季高溫中暑、燒燙傷、道路交通傷害緊隨其後，屬於暑期高发高危害傷害，家庭與學校需重點防控。

安全防護核心要點：

### 1. 嚴防溺水事故

嚴禁兒童獨自靠近河道、水庫、池塘等野外水域；泳池戲水必須有家長全程寸步不離監護；及時清空家中水桶、浴盆積水，消除居家溺水隱患。牢記溺水急救標準流程：優先實施心肺復蘇，禁止採用傳統的控水施救方法。應遵循“開放气道-人工呼吸-胸外按壓”的急救順序（即A-B-C），並立即呼救120。

### 2. 科學預防高溫中暑

高溫時段減少長時間戶外活動，輕症中暑應立即轉移至陰涼通風處，分次補充淡鹽水；若出現持續高熱、意識模糊、四肢抽搐等重症中暑症狀，立即送醫搶救。居家空調設置26℃左右，減小室內外溫差，避免冷熱交替引發不適。

### 3. 規避居家、出行傷害

藥品、清潔劑、熱水壺、高溫廚具應妥善收納，若發生燙傷，第一時間用流動涼水持續沖洗創面；兒童乘車應全程規範使用安全座椅，騎自行車、平衡車必須佩戴頭盔，不在馬路上追逐打鬧。

## 七、家校社三方協同，共同筑牢兒童健康防護屏障

兒童暑期健康防護不能僅依靠家庭，需要學校、家長、社區三方聯動，形成全方位防護網絡。

一是學校開展健康科普服務。建議依托線上科普推文、線下健康宣傳手冊、班級健康分享等多元渠道普及暑期健康知識，重點關懷留守、困難家庭兒童，持續跟進各類兒童健康需求；

二是家長壓實監護主體責任。規律安排孩子作息，保障均衡飲食與每日戶外活動，定期監測身高體重、視力變化，及時發現健康隱患；

三是社區積極提供支持。依托兒童之家、新時代文明實踐站開設公益暑托、健康科普課堂、戶外實踐活動，補齊農村、流動人口子女暑期健康服務短板，讓每一位孩子都能安全、健康、快樂地度過暑假。（光明網）

# 高考志願填報 拒絕“速成規劃師”

高考考得如何？報哪所大學有把握？哪些學科前景好？什麼專業好就業？眼下，高考志願填報諮詢市場持續升溫，從幾百元的線上課、幾千元的一對一諮詢，到動輒上萬元的“專家全程服務”，五花八門。

然而，火爆之下也有一些亂象。有的博主前腳還在直播間里吆喝廚具、推銷日用品，後腳搖身一變成了“高考志願規劃師”，以“深耕教育十餘年”的口吻指手畫腳；有的花幾千元參加幾天培訓，就能換來一張毫無職業資格效力的“結業證書”，速成“規劃師”。他們的話術也套路滿滿：“信息差決定錄取成敗”“高分低就太可惜”“一分都不讓你浪費”……先放大焦慮，再順勢兜售“解藥”。

教育部此前已多次提醒，一些所謂的“志願規劃師”，大多是臨時招募的社會人員，和真正的職業指導毫無關係。對此，相關部門“該出手時就出手”，對虛假宣傳、偽造履歷的機構和人員，查實一起、嚴處一起；各平台更要壓實主體責任，不能任由製造焦慮、博眼球的內容借機牟利。

同時也要看到，市場火熱源於真實需求。2026年，全國高考報名人數達1290萬，大多數考生家庭對高校專業設置、未來前景、就業方向了解有限。新高考改革後，選科組合、院校專業組、位次排名等因素層層疊加，志願填報複雜程度明顯提高；而從高考出分到志願填報，往往只有幾天的決策窗口。時間緊、信息多——怕信息不全，怕考慮不周，怕一個閃失耽誤孩子前程。

近年來，教育部門持續優化“陽光高考”等信息平台，加大公益志願填報指導力度；各所高校也通過線上宣講、直播答疑等方式強化招生宣傳；不少地方推出智能填報輔助系統，一些互聯網平台也上线了免費AI工具。這些努力有效緩解了信息不對稱，不過，部分官方平台的信息呈現仍顯生硬，智能工具在個性化匹配和深度解讀方面尚有不足，距離真正“好用”還有差距。這正是公共服務需要着力補齊的短板——比如，能否用通俗易懂的語言解讀專業內涵？能否推出更加直觀的院校對比工具？讓信息易懂、可比、好用，切實輔助考生決策，還需久久為功。

公共服務在優化，行業規範也在跟進。今年3月起施行的《職業指導師（職業生涯規劃師）國家職業標準（2026年版）》，已將升學志願填報明確納入職業生涯規劃師从业范疇，為這一行業劃定了准入標尺。這意味著，一批符合國家標準的專業人員將陸續進入市場，更好滿足考生的個性化需求；而那些僅靠幾天培訓速成、無真才實學的“假行家”，那些靠製造焦慮收割家長的“速成規劃師”，將越來越難渾水摸魚，終將會被淘汰。

外部支持終究是輔助，適合自己的才是最好的。高考志願填報，要在分數、興趣特長與長遠職業目標之間找到最佳平衡點，唯有如此，才能在紛繁的選擇中鎖定航向，讓這場人生大考真正通向屬於自己的遼闊山海。（人民網）