

2025年9月2日

星期二

第3210期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 16 版

大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线：

0731-84326206

湖南日报报业集团主管

华声在线股份有限公司主办



我们开学啦

8月22日，嘉禾县珠泉完小，学生手举标牌跨入校门。当天，当地各中小学、幼儿园迎来秋季开学，学生们有序入校报到，迎接新学期的到来。

通讯员 黄春涛 摄影报道

孩子入学情绪波动频现 专家支招化解“开学季困扰”

本报记者 王璐 通讯员 李雅雯

9月开学季，不少家长发现孩子出现情绪不稳、夜里失眠、注意力分散等问题。医生提醒，这些表现往往与“开学综合征”相关。同时，秋季食源性疾病和蚊媒传染病感染风险增加，学习用品选购不当也可能带来健康隐患。多位专家就此给出科学建议，助力孩子以健康、平稳的状态迎接新学期。

这类孩子，易惹上“开学综合征”

开学季，孩子最容易遭遇的不是课业难题，而是情绪上的不稳定。湖南省儿童医院儿童保健与健康管理中心主治医师宋楚韩介绍，“开学综合征”并非疾病，而是常见的心理—生理适应不良。部分孩子在行为上会表现为拖延、厌学、注意力下降，在生理上则可能为头晕、腹痛、食欲不振、入睡困难等不适。

研究发现，以下特征的孩子是“开学综合征”易感人群：适应能力较差、内心敏感却常被批评，曾遭遇过校园霸凌，或者对自己要求过高却难以达到预期的孩子。此外，成长环境缺乏稳定支持，如长期处于过度保护、过度压力或亲子关系紧张的家庭氛围中，也更容易出现

焦虑和适应不良。

医生提醒，要远离开学不良情绪的影响，家长应在细节上下功夫。与其一味催促作业，不如先营造积极心理暗示，例如和孩子一起回顾校园里的愉快片段，淡化对新学期未知的紧张；每天安排短时呼吸放松或正念练习，搭配适度运动，帮助恢复专注力、改善夜间睡眠；作息与饮食尽量保持规律，睡前减少电子产品刺激，晚间饮食以清淡、易消化为主，牛奶、香蕉、核桃等食物可作为助眠选择。

此外，学习强度宜遵循“逐增逐减”原则：从孩子可轻松完成的小任务起步，逐步增加任务量与难度，完成后适时给予奖励；同时通过有趣的户外活动或兴趣项目，自然压缩电子产品使用时间。若不适症状持续两周以上，且已明显影响正常学习生活，应尽快就医，防止演变为焦虑或抑郁等心理问题。

文具选择藏隐患 谨防“玩具化”干扰学习

除了情绪带来的困扰，孩子学习生活中的必备品——文具，也可能暗藏健康风险。湖南省儿童医院儿童保健与健康管理中心主任医师

徐宁安提醒家长，给孩子选文具不能只关注外观，部分“玩具化文具”可能存在安全隐患或分散注意力。比如笔帽，直径应不小于16毫米，且必须保留通气孔——这一设计能在孩子误吞或吸入笔帽时维持少量气流，为抢救争取时间；过小的橡皮、带有可拆卸小零件的文具等也不宜购买，避免误吞风险。

另外，带香味、造型奇特的文具（如可变身玩具的笔、仿真食品造型的笔记本），容易让孩子在课堂上反复把玩，干扰学习专注度。建议家长在正规商场、超市或官方渠道选购文具，优先选择设计简洁、材质安全、功能单一的用品；同时提醒孩子不咬文具、接触文具后及时洗手，减少铅、汞等中毒风险。

开学季防病关键在饮食与防蚊

9月开学季也是食源性疾病与蚊媒传染病的高发期，湖南省疾控部门提示，校园人群密集，需重点把好“餐桌”与“操场”两道关，降低感染风险。

餐桌这一关：常见食源性疾病多以恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状为主，严重时可能累及脑、肝、肾等重要脏器。家庭与学

校备餐需注意：烹饪前后、餐前便后务必洗手；生熟食物分开存放，处理生熟食材的刀具、砧板专用，避免交叉污染；肉类、禽类等食材需“烧熟煮透”，确保食物中心温度达到安全标准；熟食在室温下放置不宜超过2小时；尽量不食用隔夜菜，如需食用务必彻底加热。同时要坚持“不采不食不买不卖”野生蘑菇和野果，避免误食中毒。

操场这一关：9~10月白纹伊蚊（俗称“花蚊子”）仍处于活跃期，登革热、基孔肯雅热传播风险不容忽视。家庭与校园需定期清理房前屋后、校园周边的积水，做好环境整治，减少蚊虫孳生地；孩子户外活动时，尽量避开日出后2小时、日落前2小时等蚊虫活跃时段，穿着长衣长裤，在暴露部位涂抹合格的驱蚊剂。若孩子出现发热、皮疹、关节痛等可疑症状，尤其伴有外地旅行史时，应及时带其就医，并主动告知医生行程，助力精准诊疗。

新学期既是学习成长的起点，也是健康管理的起点。家校合力为孩子营造稳定的氛围，才能让他们更快适应校园节奏，把精力真正投入到学习中去。

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼 总编辑：田雄狮 湘广发登第0035号

订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448 本报每周二出版 全年订价：168元 零售价：4.00元 印刷：湖南日报印务中心