

2024年2月22日

星期四

第3090期

中国知名专业报品牌

湖南日报报业集团主管  
华声在线股份有限公司主办  
国内统一刊号CN43-0036  
全国邮发代号41-26

今日 8 版

# 大众卫生报

服务读者 健康大众



## 中小学校如何配校医？

湖南发了最新通知

湖南日报讯（记者 余蓉）600人以下的非寄宿制中小学校每校至少要配备一名保健教师，力争中小学校配备校医或保健教师的比例2025年达到80%以上，2030年达到90%以上……近日，湖南省教育厅、湖南省卫生健康委员会、湖南省人力资源和社会保障厅联合发布《关于加强中小学校卫生专业技术人员和保健教师配备的通知》。

《通知》要求，要摸清本地中小学校校医、保健教师配备以及卫生（保健）室建设现状，以县市区为单位制定中小学校校医和保健教师配备以及卫生（保健）室建设推进方案，有序组织实施，逐步补齐短板，力争中小学校配备校医或保健教师的比例2025年达到80%以上，2030年达到90%以上。

校医配备存在缺口的地区，在编制及财力允许的情况下，要招聘编制内专职校医或聘任制专职校医，优先向生源密集学校倾斜。在编制和财力紧张、招聘专职校医有困难的情况下，鼓励当地社区卫生服务中心、乡镇卫生院等基层医疗卫生机构在保障履行自身职

责的前提下，派遣符合条件的专业技术人员担任兼职校医。校医短缺且基层医疗卫生机构力量有限的情况下，各地可实行校医包片制度，一位专职校医负责周边多所学校的卫生保健工作。在招聘专业卫生技术人员存在困难时，可招募已退休的医护人员到中小学从事校医工作，原则上年龄不超过65周岁，服务时间不少于2年。鼓励高校医学专业毕业生积极到中小学校担任专职校医，引导医学类高校积极选派有关专业高年级学生到中小学校尤其是农村中小学校开展半年以上卫生健康服务实习。

《通知》明确，600人以下的非寄宿制中小学校每校至少要配备一名保健教师。寄宿制中小学校或600人以上的非寄宿制中小学校配备校医暂时有困难的，需至少配备一名保健教师。教育、卫生等部门要指导中小学校选拔具备一定岗位能力和较高工作积极性的现任具有教师资格的教师担任保健教师，分期分批组织开展业务培训，使其掌握开展学校卫生保健工作的基本能力。保健教师培训后应进行定期考核。

各校要按照《标准》要求积极建设达标中小学校卫生（保健）室。市、县级卫生健康部门要加强技术指导，督导学校按照标准做好卫生（保健）室建设、考核、验收和日常监管工作。各校要加强学校卫生（保健）室内设备维护，及时采购更换常用器械药品。

各地教育、卫生健康部门要将中小学校校医、保健教师列入年度培训计划，定期组织开展专题培训，加强儿童青少年常见病和学校传染病防控、突发公共卫生事件处置、学生心理健康问题识别等方面能力培养。各地要尽可能保障校医、保健教师在总编制数中占有合理比重，保障中小学校校医、保健教师在职称评聘、评优评先、职务晋升等方面与其他同类人员享受同等待遇。中小学校校医、保健教师参与学校健康教育、疾病防控、值班值守等计入工作量，在政策范围内依标准核发薪酬。学校在绩效工资内部分配中适当向中小学校校医、保健教师倾斜，增强岗位吸引力。将基层医务人员担任农村中小学校校医列入职称评审业绩范畴。

低温雨雪天气再来袭！

湖南省气象局：  
建议公众适当减少外出

本报讯 2月21日起，湖南省内再次出现持续性低温雨雪冰冻天气。湖南省气象局近日召开新闻通气会提醒，公众需注意取暖用火用电用气安全，并做好健康防护，雨雪冰冻期间适当减少外出。

根据省气象台的天气预报，此次雨雪冰冻天气，冻雨的持续时间可达7天，冰冻维持8天以上，预计本次过程最低气温省内大部地区将普遍为-4~-2℃。道路结冰、电线覆冰的影响较重。

冰雪天气如何防范？湖南省气象服务中心副主任、高级工程师黎跃勇建议：各单位需提前做好应急准备和安全管理工作，加强电力通信设施巡检和融冰除冰，做好临时搭建物、广告牌的防风加固，及时清除大跨度建筑顶部积雪积冰；应警惕持续降水、积雪、冰冻及后期融雪融冰可能引发的滑坡、崩塌等地质灾害，加强隐患排查和排险；防范雷暴大风、冰雹等强对流天气危害；提前加固蔬菜大棚等，做好农林业设施管理；公众需注意取暖用火用电用气安全，谨防火灾和一氧化碳中毒风险；做好健康防护，降低心脑血管和呼吸系统疾病发生风险；雨雪冰冻期间适当减少外出，谨防摔伤、冰雪、断木折枝砸伤。

## 开工总打不起精神？ 三招缓解“节后综合征”

本报讯（记者 王璐）春节假期过后持续情绪低落、沮丧且感觉疲倦……这可能是“节后综合征”。近日，湖南省疾病预防控制中心发布“节后综合征”缓解指南，三招助大家摆脱不适，元气满满投入新一年的生活和工作。

### 第一招：“由易到难”安排工作和学习

良好的心态会在复工后扮演重要角色。复工后，建议大家采取“行动原则”。通过投入到新的事件中，来排解假期后不适应的困顿感。可按照轻重缓急对工作任务进行划分，安排难度较低的工作率先完成，反而能提升效率。

一般情况下，复工后约2~3天疲惫感会减弱。步入正轨后，工作节奏渐渐会恢复正常。

### 第二招：和大鱼大肉说“拜拜”

每日清晨可空腹饮一杯温开水，以促进新陈代谢。复工初期，可以适当增加碳水摄入量，对脑力劳动者而言，碳水能从某种程度上帮助他们更快适应工作节奏。

此外，节后保证三餐规律的同时，可选择山楂、魔芋、草莓等养胃促消化的食物。每日下午可补充一杯酸奶，帮助胃肠道恢复肠胃菌群平衡。

### 第三招：运动会让人更快乐

适当增加体力运动在日常生活中的占比，能有助于调节情绪。30~45分钟的慢跑、游泳、健步走、羽毛球等，有助于提升睡眠质量，抗疲劳。围棋、桥牌等智力运动，能让人心境平稳。

此外，复工后在上下班选择步行或骑行、给家里来一场大扫除，这些微运动都有助于“消化”赘肉。午休时间进行适当拉伸也能缓解久坐不动造成的身体不适。

## 龙腾狮跃贺新春

2月19日，2024

第四届中华传统舞龙舞狮国际赛演活动暨中华传统体育国际锦标赛在长沙开赛。此次比赛由长沙市文化旅游广电局、开福区人民政府等单位主办。分为传统舞龙、高桩南狮两个项目进行角逐，有来自北京、成都、徐州、长沙等地的十余支精英龙狮队伍参赛，为现场观众献上了一场中国传统文化的视觉盛宴。

湖南日报全媒体记者  
田超 摄



## 10年了，爸妈，今年我回家过年！

——湘潭市中心医院外省医生回家过纪实

详见 03 版

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

新闻热线：0731-84326206 订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448 本报每周二、周四出版 全年订价：168 元 零售价：2.00 元 印刷：湖南日报印务中心