

桌椅“变身”躺睡“神器” 我州多校“解锁”午休新方式

□ 记者 孜丽亚尔·居来提 冉体闻琦 通讯员 格日乐图 赵星

“咔嗒、咔嗒——”11月3日午休时间,博乐市锦绣小学五年级教室一阵轻微的机械声打破寂静。学生赵珺涵双手轻扳桌下调节杆,原本垂直的椅背缓缓向后倾斜,与桌面形成舒适角度,她熟练地取出书包内的毛毯,伴随着老师轻柔的提示音,进入惬意的“躺睡”午休模式。这一幕,正是我州中小学以“小改造”破解学生午休难题的生动缩影。

踱步教室之间,记者发现“趴桌蜷臂、脑袋歪斜”的场景已不见踪影。这套可躺式课桌椅操作简便,学生只需拉动侧边卡扣,即可根据身高调整椅背倾斜

度,无需挪动位置便能实现从“学习模式”切换到“休憩模式”。

“以前趴着睡,醒来手麻脖子僵,下午上课总走神。现在能躺着休息,整个人都精神了。”赵珺涵说。

同日,阿拉山口市中学的午休时光暖意十足。午餐结束后,八年级学生们迅速行动,有的转动桌腿旋钮调节高度,有的轻抬椅背固定卡扣,不到5分钟,原本整齐排列的课桌便化作一张张“迷你小床”。

“学校既配新型午休课桌椅,也为学生免费提供坐姿矫正器,以物理支撑引导其保持‘一拳一尺一寸’书写姿势。”该

副校长陈保贝表示,“双减”减冗余负担、增健康关注,学校始终以学生需求为首位,每项举措均经前期调研、贴合实际,下一步,将继续推进“暖到心坎”的教育举措,让学生在校“学得好、睡得香、长得棒”。

温泉县安格里格中心小学午休时光则多了几分“家的温暖”。穿过教学楼,记者来到改造后的午休宿舍区,20余间宿舍,床品叠放整齐,床垫厚度适中,墙角还摆放着除湿机和空气净化器。午餐过后,六年级学生丽玛走进宿舍,脱下鞋子躺到床上。她说:“以前在教室趴桌睡,无法伸展,现在有了专属

床位,就像在家睡觉一样舒服,家人不必再担心我午休不好,影响身体和学习了。”

该校副校长谢燕燕介绍,2021年10月,学校成为全县首批午休“躺睡”示范点,先后改造8间闲置宿舍,配备230套床品,安排专人每天更换清洗枕套、定期晾晒被褥,还根据学生身高调整床板长度、根据季节变化更换薄厚被褥。“推行‘躺睡’午休后,学生下午课堂的违纪率下降30%,活力明显增强。”

目前,温泉县5所小学,1496名学生全部实现“舒适午休”。

▶学生使用坐姿矫正器
▼学生正在午休

(通讯员格日乐图 摄)



州疾控专家支招 如何科学应对流感

本报博乐讯(记者王真子)当前,流感呈上升趋势,流感病毒阳性检出率增高,流行期较往年有所提前。

据州疾病预防控制中心(卫生监督所)传防科副科长王淼介绍,本次流行的主流毒株为甲型H3N2流感病毒,与去年主导的H1N1毒株相比,因人群普遍抗体水平较低,传染性更强、传播速度更快。感染该毒株后典型症状为起病急骤,突发39℃~40℃高热,伴头痛、全身肌肉关节酸痛、乏力畏寒及咳嗽、咽痛等呼吸道症状,部分患者会出现“嗓子痛如吞刀片”的表现。若出现持续高热不退、呼吸困难、意识模糊或病毒性面瘫等症状,需立即就医。

流感与普通感冒的核心区别在于,流感以高热、全身酸痛等全身症状为主,

可能引发严重并发症;普通感冒侧重鼻塞、流涕等局部症状,全身症状轻微,多为低热或无热,病程5至7天可自愈。老年人、5至14岁青少年儿童、孕妇、婴幼儿及患有基础疾病的人群为高风险群体,感染后引发重症的概率更高,需重点防护。

感染流感后,应在发病48小时内服用抗流感药物,配合退热、补水、休息等对症处理,出现持续高热超3天、呼吸困难等情况需及时就医。学校、托幼机构需落实晨午检制度,加强通风消毒,引导学生养成良好卫生习惯。公众日常应做好勤洗手、少去人群密集场所、保持环境清洁、增强自身免疫力等防护措施,出现症状及时居家休息。

关于“流感引发白肺”的传言,专家

表示,白肺是流感引发重症肺炎的表现,主要发生在高风险群体,普通健康人群引发概率极低,公众无需过度恐慌,但需重视高风险群体防护。目前,州、县(市)疾控部门已启动监测预警、聚集性疫情处置、疫苗供应保障、健康宣教及医疗联动等多项防控措施。

预计未来1至2个月流感疫情仍将维持较高流行水平,州疾控专家建议,接种流感疫苗是预防的首选手段,目前我国使用的三价、四价流感疫苗均包含H3N2毒株,尚未接种的人群现在接种仍来得及,接种后2至4周可产生有效抗体。接种时需携带身份证明,如实告知健康状况,接种后留观30分钟,对疫苗成分过敏者、急性疾病患者等不适宜接种。

新研究:气候变化威胁近六成南极冰架稳定性

英国《自然》杂志近日发表的一项新研究显示,受气候变化影响,近六成南极冰架到2300年时可能无法继续稳定存在。这可能导致全球海平面大幅上升,严重威胁沿海地区生态与人类安全。

南极冰盖边缘的漂浮冰架能够抑制冰流汇入海洋,它们的消融将显著加速海平面上升。据开展这项研究的法国研究人员介绍,他们通过气候模型分析了64个南极冰架。

结果显示,如果全球温室气体排放继续维持高水平,到2150年可能有大约41%的冰架无法稳定存在;到2300年时,这一比例可能达到59%(即38个冰架),而这38个冰架约束的冰盖区域若完全消融,可能导致全球海平面上升10米。如果能将全球变暖控制在2摄氏度以内,则绝大部分冰架可保持稳定,有效降低海平面上升风险。

研究人员介绍,在全球变暖背景下,此前针对南极冰架存续问题的研究主要关注大气变暖的影响,而他们以整体视角重新审视了冰架存续能力,同时考量大气与海洋双重因素导致的质量损失,以估算冰架难以维持现今形态的临界点。值得注意的是,本项研究给出的失稳临界点为最晚时限,实际冰架崩塌可能更早发生。

(新华社)

遗失声明

吕志光贝林
哈白莫墩乡决肯村三组21号
博乐市不动产权
652701201211
JC0010691号不动产权证遗失。

