

贺兰县德胜实验小学文件

2021年学生近视等常见病和健康影响因素的实施方案

一、指导思想

为认真贯彻落实习近平总书记关于儿童青少年近视防控等工作的重要指示精神，坚持“大健康”工作理念，以“健康宁夏”建设为主题，以“健康学校”创建为抓手，对学生近视、沙眼、肥胖、营养不良及脊柱弯曲异常等常见病进行积极预防、有效矫治，扎实有序地开展综合防治工作，有效控制学生常见病，保障学生身体健康，达到防治目标，结合我校实际，特制定本工作方案。

二、组织领导

充分认识到常见病综合防治的重要性，把预防近视等工作作为推进五项管理、双减工作，促进学生身心健康发展的重要内容，予以高度重视，在教育教学中要了解学生、关心学生，给予学生指导帮助，让爱与学生的发展同行。

领导小组：

组 长：达淑宁 书记、校长

副组长：吴学峰

成 员：杨冬梅 朱海燕 李丹阳 杨富强 李婷婷
各年级组长、班主任、学科教师、校医

三、工作原则

学生近视防控及常见病综合防治工作是学校的一项常规工作，伴随着学生的成长和教育教学工作，因此我们要有一种爱的责任意识，将之纳入教育工作内容，明确工作原则。

1. 坚持爱的教育原则
2. 坚持预防为主原则
3. 坚持综合防控原则
4. 坚持全员参与原则
5. 坚持阳光体育原则

四、建立健全学校健康卫生档案

1. 建立健全学校各班学生和全体教职工的健康卫生档案，定期健康体检，掌握教师的健康情况，掌握学生的生长发育与健康状况，并进行健康分析，发现问题，及时采取卫生保健措施。

2. 定期做好学生健康监测工作，重点要做好学生的视力不良、沙眼、营养不良、贫血、肥胖、脊柱弯曲异常龋齿、肠道寄生虫等常见病的监测和预防工作。

3. 做好学校常见病防治资料的整理分析工作，统计监测覆盖率、患病率、防治人数、防治效果评价等指标。

4. 大力倡导学校师生加强体育锻炼，增强体质，提高防病能力。以学生近视、肥胖和脊柱弯曲异常等常见病和健康

影响因素为重点推进学校落实学生健康干预工作，加强对监测数据的分析与利用，制定以健康教育、行为干预和学生个人为主的针对性强的综合干预措施。

五、近视和肥胖等学生常见病干预行动

密切配合卫健部门，全面推进落实“灵动儿童阳光少年健康行动”，引导学生形成健康的学习生活方式。

主要措施：以爱眼日、爱耳日、爱牙日、学生营养日等健康主题宣传日为契机，以近视、肥胖、脊柱弯曲异常等学生常见病防控为重点，引导学生形成自主自律的健康生活方式。主动邀请、积极配合，开展六项重点行动：专家进校园行动、学校卫生标准普及行动、中小学生学习健康月活动、学校教学生活环境改善行动、健康父母行动和重点人群关爱行动。

（一）专家进校园行动。

参与对象：全体师生。

主要内容：对学生常见病防控工作技术指导，开展新冠肺炎等传染病，近视、肥胖和脊柱弯曲异常等学生常见病防控知识和技能宣讲。

行动方式：以宣传日为契机，邀请专家专家组到学校开展技术指导、健康教育和技能宣讲。

落实时间：2021年秋季开学前后

责任领导：吴学峰

（二）学校卫生标准普及行动。

参与对象：全体教师

主要内容：扎实做好传染病预防及疫情常态化防控、学校卫生工作制度的宣贯，将学校卫生标准融合到学校卫生管理制度中，

行动方式：邀请贺兰县疾控中心专业人员到校指导学校卫生工作，开展专家讲座和培训等活动。

落实时间：2021年秋季开学前后

责任领导：吴学峰 朱海燕 李 洋

(三) 健康月活动。

参与对象：全体学生。

主要内容：扎实五项管理工作落实落地，把学生近视等常见病防控作为重点，通过形式多样的健康教育活动，使广大学生掌握握手卫生习惯、咳嗽礼仪、正确佩戴口罩、科学用眼、合理作息、足量运动、良好姿势、均衡膳食等知识和技能，培养学生自主自律的健康意识和行为。

行动方式：通过专家讲座、主题班会，安全教育平台学习、微信公众宣传、视频号、体育课程等，开展形式多样的健康教育活动。以学生近视等常见病防控作为重点，持续开展面向学生的健康教育系列活动。

落实时间：常态化落实

责任领导：吴学峰 杨冬梅 朱海燕 李丹阳 杨富强

各年级组长 班主任 学科教师

(四) 教学生活环境改善行动。

参与对象：各年级组、学科组、各班级

主要内容：积极配合卫健部门对学校饮水、卫生间、室

人均面积、课桌椅、黑板、照明、噪声等环境卫生状况进行全面摸排，并落实整改。

行动方式：依据依托监测评价结果，对学校教学生活环境和学校卫生制度中存在的问题，全面落实整改。班级教室全部安装窗帘、定期更换饮水机滤芯、及时更换教室中不亮的灯管、及时修剪教学楼前遮挡窗户的树木、全面加强卫生间的常态化保洁，严格落实学校卫生各项制度，加强学校传染病报告、晨午检、因病缺课/休学登记和追踪随访等工作。改善学校视觉环境，提高课桌椅符合率，降低近视、肥胖和脊柱弯曲异常等学生常见病的发生风险。

落实时间：2021年9月底

责任领导：吴学峰 杨富强 各年级组长

（五）健康父母行动。

参与对象：学生家长。

主要内容：促进家长重视学生传染病和常见病防治工作，学习掌握传染病、近视、肥胖、旅病、脊柱异常弯曲等学生常见病的防控知识和技能。培养孩子良好的卫生习惯，引导孩子进行户外活动或体育锻炼，保证足量体力活动时间，养成终身锻炼习惯。

行动方式：以健康主题宣传日和各类家长活动等开展宣贯活动。通过家长课堂、主题家长会、直播课堂、微信公众号等形式宣教，引导家长和孩子增加体育锻炼，养成良好用眼习惯，科学安排膳食，保障充足睡眠时间。及时将监测结果家长告知单，让家长及时了解学生的健康状况及问题，提

醒家长及时带孩子到正规医疗机构诊治，控制和延缓疾病的发生发展。

落实时间：常态化落实

责任领导：吴学峰 朱海燕 李丹阳 各年级组

(6) 重点学生关爱行动。

参与对象：各班新发现的近视、肥胖、脊柱异常弯曲的学生。

主要内容：对各班近视、肥胖等学生进行全面摸排

行动方式：制定干预方案，建立健康管理制度，实行分级管理，采取个性化、针对性干预措施。每学期开展两次视力监测活动，及时反馈监测结果。

落实时间：常态化落实

责任领导：吴学峰 朱海燕 李丹阳 杨富强 各年级组

六、保障措施

(一) 加强组织领导。儿童青少年健康是重大公共卫生问题，做好学生常见病和健康影响因素监测及干预是保障儿童青少年健康的重要措施。各部门沟通协调到位，任务落实到位，督促指导到位，统筹做好近视等学生常见病和健康影响因素监测与干预工作，扎实推进健康学校创建工作。

(二) 加强责任落实。明确工作目标，落实工作责任，积极配合卫生部门、医务室完成监测和干预工作。

(三) 加强宣传教育。充分利用电子屏、校园广播、微信公众号、直播课堂移动终端等传统媒体和新媒体，广泛宣传卫生科普知识，普及学生常见病防治知识，营造全社会关

心儿童青少年健康成长的良好氛围。

(四) 加强考核评估。学校加强对近视等学生常见病和健康影响因素监测与干预工作指导检查、考核评价，对于工作落实效果差的年级、班级给予通报批评和问责，并与绩效工资挂钩。

七、具体方案、措施见附件

附件一：贺兰县德胜实验小学学生近视眼防治工作方案

附件二：贺兰县德胜实验小学学生沙眼防治工作方案

附件三：贺兰县德胜实验小学学生营养不良综合防治方案

附件四：贺兰县德胜实验小学学生肥胖防治方案

附件五：贺兰县德胜实验小学学生脊柱弯曲异常防治措施

附件六：贺兰县德胜实验小学学生龋齿防治措施

贺兰县德胜实验小学



二〇二一年九月

附件一：

贺兰县德胜实验小学学生近视眼防治工作方案

为了加强保护学生视力的工作，切实关爱学生健康，降低我校近视发生率，特制定本方案。

一、加强保护视力的宣传教育，制定有保护视力的规章制度，并认真执行。

1. 加强健康教育，将近视的原因、危害、预防和矫治等方面的卫生知识，各有侧重地进行教育，以增强学生的自我保健能力。

2. 按照学生不同发育阶段的生理、心理特点，将保护视力的有关内容及培养学生用眼卫生习惯，作为学校卫生保健教育的重要任务，采取有效措施予以落实。

3. 教师要懂得有关防治近视眼的知识，熟悉学校的有关规章制度和措施，人人担负起教育和培养学生养成正确的用眼卫生习惯的责任。

4. 采取切实措施，积极开展矫治学生近视眼的工作。采取多种形式广泛开展课外体育活动，保证学生每天有一小时的体育活动时间。

5. 定期检查学生的视力，并将检查结果通知家长。认真做好患病率、发病率等各类情况的统计分析。

6. 敦促近视学生进行配镜等科学的矫治，注意卫生习惯的养成，控制视力下降。

二、积极创造条件，改善学习环境条件。

1. 按照国家制定的学校卫生标准要求，努力改善校舍环境及教室的采光照明条件，积极争取资金为班级教室更换护眼灯。

2. 逐步配齐和调整符合国家卫生标准规定的可升降课桌椅，依据学生身高及时调整课桌凳高度。

3. 学校新建教学设施（教室、功能室等）的采光照明，要符合国家规定的学校卫生标准。

附件二：

贺兰县德胜实验小学学生沙眼防治工作方案

一、沙眼发生原因

沙眼是由沙眼衣原体引起的一种慢性传染性眼病。沙眼感染在卫生条件差的地区较易流行、蔓延，造成危害。沙眼晚期由于受累的睑结膜发生瘢痕，以致眼睑内翻畸形，加重角膜的损害，可严重影响视力，甚至失明。感染沙眼的原因主要是由于不良的卫生习惯引起病原体的传播。

二、防治策略与措施：

（一）策略

以健康教育为主要手段，向学生传授沙眼防治知识，培养良好的卫生习惯；根据患病学生的情况有针对性的采取治

疗措施。

（二）措施

1. 健康教育：开展对学生、家长有沙眼防治知识宣传，采取干预措施改变学生的不卫生行为。提倡一人一巾，用流动水洗脸，避免交叉感染。

2. 改善卫生条件：按照《学校卫生工作条例》的要求，不断提升完善学校卫生设施。

3. 治疗：根据每年学生体检的结果，对患病学生建档，并将体检结果及时通知家长，敦促患病学生进行治疗，以取得家长的理解和配合。

附件三

贺兰县德胜实验小学学生营养不良综合防治方案

一、营养不良产生原因

营养不良有多种，各种营养素的缺乏都会导致营养不良。蛋白质-能量缺乏型营养不良（以下简称营养不良）是常见的营养不良之一，主要表现为低体重。学生中出现的营养不良以轻型为主。营养不良的危害很多，除使学生的学习能力降低外，还降低身体的其它功能。学生时期正是身体的生长发育高峰期，若出现营养不良，会严重阻碍学生的正常生长发育，甚至影响一生的身体健康。导致学生营养不良的原因，在城市主要为缺乏有关的营养知识，膳食结构不合理，

偏食、挑食及吃零食过多。另外部分女学生中的心理障碍，过度节食现象也是一个不可忽视的原因。

二、防治策略与措施

(一) 策略

以宣传、普及营养知识为主要手段，采用群体宣传教育等多种形式，改善学生的不良的饮食行为，提高学生的自我保健能力；

(二) 措施

1. 健康教育：将合理营养的知识纳入《体育与健康》工作计划。

2. 合理安排膳食；

3. 防治指导：定期查治患病学生，观察疗效。体检结果应及时通知家长，以取得家长的理解和配合。对患有轻度营养不良的学生，与家长合作，进行膳食指导，对患有重度营养不良的学生，通知家长，去医院就诊。

附件四：

贺兰县德胜实验小学学生肥胖防治方案

一、肥胖产生原因

儿童少年时期发生的肥胖绝大多数属于单纯性肥胖，其发生原因既有环境因素又有遗传因素。环境因素：营养过剩是儿童青少年肥胖的最重要原因，吃进去的食物过多，以致使多余的热量转变成脂肪，在体内蓄积，同时，又缺乏足够运动，那么，缺乏运动也是造成儿童少年肥胖的最重要因素。饮食习惯与肥胖密切相关，有人研究，大量吃甜食、动物性脂肪和油腻食物的人容易发生肥胖。主食吃得过多，吃饭速度过快也是造成肥胖的原因。医学认为，肥胖与遗传因素有关，主要原因是父母子女同在一个家庭，他们的饮食方式和活动方式相同，而且父母不正确的饮食习惯可以影响后代，那么从小继承下来的饮食嗜好还很难纠正，如从小爱吃油腻食物的人，往往到了青少年时期还不会改变。

二、防治措施

1. 认识肥胖对机体的危害，肥胖产生原因及防治方法，提高预防肥胖的知识和能力。

2. 培养良好的饮食习惯。进食量适中，不过饱，为了增加饱腹感，餐前可先吃水果和汤类。少吃糖果、点心等甜食，少吃油腻食物，吃饭要细嚼慢咽，防止狼吞虎咽，两餐间的零食可以以水果和玉米花一类的小食品来代替糖果糕点。

3. 积极参加体育活动，合理安排作息制度，睡眠时间

不要过多，饭后不要马上看书或看电视，晚饭与上床睡觉之间最好有 3 小时的间隔。

4. 如果已发胖，千万不要强行采取饥饿疗法或减肥药物来降低体重，这样会影响青春期正常发育甚至发生青春期厌食症，应该及时进行饮食成分的调整，如减少主食，限制吃肥肉、奶油、精制糕点、糖果；多吃含纤维素多的食物，如新鲜蔬菜和水果；瘦肉、鸡蛋、黄豆，则不宜减少。

5. 加强体育锻炼，增加热量消耗，如做减肥体操、游泳、跑步等各种活动。应有一定的运动量，并坚持锻炼持之以恒，这样既可增强体质，提高身体抵抗力，又可起到减轻体重的作用。

附件五：

贺兰县德胜实验小学学生脊柱弯曲异常防治措施

一、加强全面系统的体育锻炼，保证每天坚持“两操两活动”尤其是加强躯干肌肉的锻炼，使各肌肉能均衡发育。

二、加强学校课桌椅管理，做到按学生身高配套使用。

三、从一年级入学抓起，培养学生正确的坐、立、行走姿势，保证身体正直。

四、提倡双肩背式书包或两肩轮换背书包。

五、发现脊柱弯曲，要及时矫治。

附件五：

贺兰县德胜实验小学学生龋齿防治措施

一、通过爱牙日、爱牙周活动，广泛宣传口腔卫生知识，养成人人刷牙、天天刷牙、正确刷牙、用保健牙刷刷牙、食后漱口的良好习惯。

二、控制糖食，临睡前更不要吃甜食；提倡吃杂粮、蔬菜、水果、肉类、豆类等食物。

三、定期检查，早期发现，及时与家长联系，由牙科医生对龋齿学生进行龋洞充填治疗。