

枣庄市卫生和计划生育委员会文件

枣卫办字〔2018〕5号

枣庄市卫生和计划生育委员会 关于印发《留守儿童健康教育核心信息》和《留守儿童监护人健康教育核心信息》的通知

各区（市）卫生计生局：

为继续深入推进《枣庄市流动人口健康教育和促进行动计划（2016-2020年）实施意见》（枣卫发[2016]1号）和《枣庄市流动人口健康服务年活动实施方案》（枣卫发[2017]17号）所列工作任务，扎实做好农村留守儿童健康关爱工作，加强农村留守儿童及其监护人健康教育，提高他们的健康意识和健康技能，现将《留守儿童健康教育核心信息》和《留守儿童监护人健康教育核心信息》印发给你们，请印制彩色宣传折页，发放到每一个农

村留守儿童手中。市卫生计生委将对此项工作利用年底考核、日常监控、明察暗访等方式进行督导落实，并视情况进行通报。

枣庄市卫生和计划生育委员会
2018年1月8日



(信息公开形式：主动公开)

留守儿童健康教育核心信息

一、心理健康

1.沟通交流——自立自强，多理解父母外出的艰辛，多与家人、老师、兄弟姐妹和亲友交流，培养积极乐观、健康向上的心理品质和良好的社会适应能力。

2.互帮互助——多与同学聊天、玩耍，多分享积极、开心的事，与同伴友好相处、互相帮助。

3.情感支持——遇到不开心的事情,要及时向家人、老师和朋友倾诉，寻求抚慰和情感支持。

4.青春期健康——学习、了解青春期生长发育知识，学会处理好青春期的情感或冲动。

二、预防伤害

5.安全环境——在熟悉、安全的地方玩耍；不要远离家人或老师，不要独自外出；一旦受伤或遇到危险，及时寻求救助。

6.识别危险——学会识别高压、易燃、易爆、剧毒、放射性等常见危险警告标志，远离危险物。

7.预防溺水——不到江河湖泊、池塘等开放性水域游泳、玩耍。别人溺水时，要先确保自身安全，不要贸然下水救人。积极寻求成人帮助。

8.道路安全——识别交通标识，遵守交通规则，不随意横穿马路，不在马路上追逐玩耍。

9.小心火、电——不玩火；不用湿手触摸电器，避免触电或烧烫伤。

10.预防抓咬——不要随意逗犬、猫，远离无主犬、流浪犬；被犬、猫抓伤、咬伤后，要及时告诉看护人或老师、父母，立即冲洗伤口，并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白（或血清）和狂犬病疫苗。

11.保护自己——坚决拒绝他人触摸你的隐私部位；一旦发生，及时告诉家人或老师等值得信赖的人，必要时拨打110报警，主动寻求帮助。

12.积极求助——遭到他人殴打、恐吓、辱骂或索要钱财，要及时告诉看护人、老师、父母，或向公安机关等机构寻求帮助和保护。

三、膳食营养

13.合理膳食——坚持食物多样、荤素搭配，多吃蔬菜、水果、奶类和豆制品。

14.饮食习惯——坚持吃早餐，不挑食、不偏食、不暴饮暴食。

15.零食选择——合理选择零食，学会查看食品包装标签和营养标签，不吃、不买过期、变质或没有标签的食品。

16.合理饮水——多喝白开水，尽量不喝饮料。

四、行为习惯

17.身体活动——加强体育锻炼，每天坚持户外运动1小时以上。

18.睡眠休息——早睡早起，每天保证8—10小时睡眠。

19.卫生习惯——饭前便后要洗手，勤洗澡、勤换衣、勤理发、勤剪指甲，不乱扔垃圾。

20.口腔卫生——早晚刷牙，饭后漱口。

21.预防近视——看书、写字时注意姿势和光线，看电视、用电脑、玩手机不要连续超过1小时。

22.不共用物品——不与他人共用毛巾、牙刷、水杯、脸盆、脚盆、拖鞋等私人用品。

23.不随地吐痰——不近距离对人大声说话，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻，不随地吐痰。

24.远离烟酒——不吸烟，不饮酒。

25.拒绝毒品——吸毒毁灭自己、祸害家庭、危害社会，一定不能沾染毒品。

26.避免网瘾——上网时多学知识，少玩游戏，避免网络成瘾。

五、卫生服务

27.获取信息——主动学习健康知识，掌握必备的自救互救知识和技能，做自己健康的主人。

28.及时就医——受伤或觉得身体不舒服时，要及时告诉家长或老师，不要拖延或自行用药。

29.急救电话——需要紧急医疗救助时拨打120，需要报警时拨打110，发生火灾时拨打119。

留守儿童监护人健康教育核心信息

一、责任义务

1.监护责任——《中华人民共和国未成年人保护法》规定，父母或者其他监护人应当创造良好、和睦的家庭环境，依法履行对未成年人的监护职责和抚养义务。

2.家庭关爱——给孩子一个温暖、快乐的家庭养育环境，培养孩子积极乐观、健康向上的心理品质。

3.学习知识——要主动学习育儿和健康知识，掌握基本健康技能，守护孩子健康。

二、心理健康

4.关注心理——孩子的心理健康与身体健康同样重要。心理健康是成才的基础，要重视孩子在情绪和行为上的异常变化，必要时及时寻求专业人员帮助。

5.陪伴沟通——陪伴沟通对孩子的身心发育非常重要，外出打工的父母要多找机会陪孩子，加强与孩子的情感交流。

6.早期发展——父母应当尽量把孩子特别是0—3岁婴幼儿带在身边养育，通过亲子交流、玩耍可有效促进儿童早期发展。

三、预防伤害

7.特别关注——伤害是我国儿童的第一位死亡原因，掌握正确的防护知识，采取积极防护措施，伤害是可以预防的。

8.安全环境——识别和清除家庭环境中可能伤害孩子的危险因素，管好犬、猫，为孩子营造安全的生活环境。

9.专心看护——近距离、专心看护是预防6岁以下儿童伤害发生的关键。

10.预防溺水——溺水在儿童中高发，教育并看护好孩子是预防溺水的有效方法。

11.道路安全——要给孩子作出正确的交通行为示范，教育、监督孩子遵守交通规则。

12.加强防范——教育孩子提高自我保护意识和能力，防止遭受他人侵害、拐卖等。

四、膳食营养

13.母乳喂养——准备外出务工的母亲有责任纯母乳喂养婴儿至少6个月，并尽可能继续母乳喂养至2岁及以上。

14.辅食添加——婴儿从6个月起开始添加辅食，先添加含铁的泥糊状谷类食物，从少到多，从一种到多种，逐步达到食物多样化。

15.合理补充维生素D——婴儿出生数日后应当开始补充维生素D至2岁左右，晒太阳是婴幼儿获得维生素D的重要途径。

16.规律进餐——培养孩子有规律地吃饭、自主进食，养成不挑食、不偏食、不暴饮暴食的良好饮食习惯，预防营养不良。

17.合理饮食——保证孩子正餐吃饱、吃好，教孩子合理选择有营养的零食，不吃“垃圾食品”，多喝白开水，尽量不喝饮料。

五、行为习惯

18.卫生习惯——从小培养孩子养成良好的刷牙漱口、洗手洗澡、爱眼护眼、充足睡眠、爱护环境等个人卫生习惯。

19.运动游戏——鼓励孩子多在户外参与打球、跳绳、跑步等运动和游戏，少看电视，少玩手机。

20.拒绝烟酒毒品——教育孩子不吸烟、不饮酒，拒绝毒品。

21.饮食安全——教育孩子不喝生水、不吃不洁食物，注意食品安全和饮食卫生。

22.青春期健康——关注青春期孩子生理、心理发育变化，引导孩子养成青春期健康行为习惯。

23.健康上网——引导并监督孩子在网络上多学知识，少玩游戏，杜绝网瘾。

六、卫生服务

24.享受服务——保证孩子享受国家免费提供的建立健康档案、健康教育、预防接种、0—6岁儿童健康管理等基本公共卫生服务。

25.及时就医——注意观察，发现孩子身体不舒服、有创伤、情绪不良或行为异常时，及早就医。要遵从医嘱，不要随意用药。

26.急救电话——需要紧急医疗救助时拨打120，需要报警时拨打110，发生火灾时拨打119。

枣庄市卫生和计划生育委员会办公室

2018年1月8日印发

校对人：杨兆彦