

# 全市儿童青少年总体近视率稍降,这些学校近视防控各有妙招 孩子的“视界”更敞亮了

上周,教育部、国家卫生健康委等部门联合印发通知,决定在本月以“有效减少近视发生共同守护光明未来”为主题,开展第8个全国近视防控宣传教育月活动。

在近日公布的南通市儿童青少年近视情况调查结果中,2023年全市儿童青少年总体近视率较上年同比下降1.58%,降幅较为明显,这与越来越多的中小学校、幼儿园将近视防控融入课堂教学、校园文化及日常行为规范密不可分。

连日来,记者走访在本次调查的学校中近视率最低的启东市和合幼儿园、南通市紫琅一小紫琅湖校区、南通市天生港学校,看他们如何创新推出近视防控高招,守护孩子们的明亮双眼。

## 争当“护眼小卫士”

“如果眼睛看不见,我们的生活会变成什么样子?”19日上午,启东市和合幼儿园中二班教室里,一场趣味护眼小游戏正在进行。孩子们用布条遮住眼睛,摸索前行,亲身体验了一回“盲人”的世界,感受看不见的烦恼和保护眼睛的重要。

“胡萝卜要切成丝,西兰花稍微煮软烂些……”在厨房备餐间,保健老师吕林玲正在核对当天中午的食谱。“每天的菜单都会包含对眼睛有益的蔬菜、水果等,但难免有孩子不爱吃。”吕林玲说,根据带班老师反馈的孩子们的口味,定期调整食材的形状、大小、口味,尽可能满足孩子们的喜好,让爱吃蔬菜的“光盘

侠”越来越多。

0~6周岁是视觉系统从“远视眼”向“正视眼”快速发展的关键阶段。如何尽量减缓幼儿远视储备的消耗?该园园长施鸣表示,从小养成良好的用眼习惯是预防“小眼镜”关口前移的重中之重。幼儿园将爱眼用眼知识巧妙融入课堂教学,保证每天至少2小时的户外运动和望远,鼓励养成“吃得香、睡得好、坐得正”的生活习惯……让孩子们人人争当“护眼小卫士”。

值得一提的是,幼儿园每学期还开展“21天清目打卡”行动,建议家长每天陪孩子进行半小时户外运动或家务劳动,通过班级群打卡记

录,学期末颁发“爱眼护眼之星”奖状。“上学期孩子拿到奖状特别自豪。”大一班学生曹文韬的妈妈表示,“现在放学回家也不吵着要看动画片了,经常和爸爸出去踢球或者帮忙做家务。”

“学校和家庭是儿童青少年近视防控的主阵地。”启东市教体局基教科科长沈杰介绍,启东各校把近视防控纳入年度、学期工作计划,建立视力健康管理小组细化责任分工,督促家长对孩子的用眼行为习惯进行正确指导和及时纠正,“家校合作,常抓不懈,才有实效。”2023年,启东市总体近视率为各县(市、区)最低,较上年下降7.88%,降幅位居前列。

## “神奇桌椅”保驾护航

走进南通市紫琅一小紫琅湖校区二(1)班教室,只见学生们的课桌椅从前往后逐次升高,甚至同排桌椅的高度也不尽相同。“这是学校统一购置的可升降课桌椅,学生可以根据需要自主调节。”学校后勤服务中心主任赵锦边介绍边演示,“桌椅两侧分别打有多个小孔,把上面的按钮拔出来就可以调节高度。”

日常学习中,课桌椅的高度直接影响到学生的坐姿、视距等与近视发生相关的因素。如何判断桌椅高度与学生身高是否匹配?赵锦展示了一份由市卫生健康委提供的小学生课桌椅尺寸表,里面详细标注了课桌椅的型号及高度、适用学

生身高范围、颜色标志区分等,为调整桌椅高度提供参考。“一生一套桌椅,大扫除、换座位的时候桌椅也跟着学生一起走。”

校园内的“神奇桌椅”不止这一套。在另一间教室,记者见到了“可躺睡”的课桌椅,只需一拉、一推、一放三个简单动作,就能让桌椅秒变“躺椅”,轻松享受舒适的午休时光。“等天气再暖和一点,这些课桌椅就能派上用场。”赵锦说,高质量的午休不仅能提高学习效率,也有利于保护学生视力和身心健康。

作为一所2020年投入使用的年轻学校,市紫琅一小紫琅湖校区为学生创设了多样的户外环境。利用宝

葫芦乐园、草木染植物园、课间十分钟游戏走廊等空间,各科老师结合学科特点设计“窗外课堂”,引导学生将目光从室内投向户外。

20日下午的科学课,是三(5)班学生王绪这周最喜欢的一节课。在科学老师蔡子阳的带领下,他和小伙伴们仔细观察了植物园里红梅的花朵,了解了雄蕊、雌蕊、萼片等构造。他说:“在大自然里既能学到知识,也能看看绿色保护眼睛。”

“各学科都能在户外找到用武之处。”蔡子阳说,以科学为例,第一单元是《认识植物》,就可以带着孩子们走进植物园。“接下来争取每单元都安排一到两次窗外课堂。”

## “C位”体育课天天见

“各就各位,预备,开始!”21日上午10点,走进南通市天生港学校,初一(3)班、初三(4)班正在上体育课。绕圈长跑、三步上篮、排球垫球……学生分组进行体育锻炼,操场上一派火热的运动场景。

“保证学生充足的户外运动,是近视防控的有力举措。”学生处主任王云介绍,学校积极落实阳光体育运动要求,在开齐开足开好每周三至四节体育课的基础上,以年级为单位每周增加两节体育活动课,再加上每天30分钟的大课间,充分保障学生在校的户外活动时间。

在做增量的同时,如何把体育课上好、上精?记者在一堂有趣的八字绕绳训练课中找到了答案。两人各

执长绳一端连续摇圈,多名学生依次绕八字跳绳,分组展开比赛,如有一人中断则可能全盘皆输。现场的选手和观众无不目光炯炯、全神贯注。

“为了鼓励学生全身心投入体育运动,我们在课上设计趣味游戏和比赛,帮助学生掌握运动技能,助力其养成终身运动的好习惯。每天的大课间,还引入了户外体能操、特色课间操等学生喜欢的趣味运动。”体育老师肖兵说。

坚持每天一节体育课,让学生动起来的效果令人惊喜。2023年,学校总近视率为全市抽测初中最低,国家体质健康测试合格率达到94%以上。

“全市儿童青少年近视防控工

作取得一定成效,但仍需进一步加强。”市教育局相关负责人表示,2021年我市全面完成中小学校照明改造工程,教室照明条件明显改善;2024年全市小学“一校一品”工作列入民生实事项目,落实各地各小学不少于一个体育特色项目,推动每名进入学校起就进行至少一项体育运动技能学习等,对做好近视防控工作起到促进作用。但部分学校课桌椅身高符合率较低、专职保健老师配备不够,部分学生视力下降早期发现不及时、干预不到位等现象仍然存在,“需要学校、家庭、社会等各方面共同努力,早预防、早监测、早发现、早干预,共同呵护孩子的眼睛。” 本报记者高阳

## “防治结核病日” 宣传走进高校



**晚报讯** 昨天,在第29个世界防治结核病日到来前夕,市卫生健康委、市疾控中心、崇川区卫生健康委、崇川区疾控中心、市卫监所的工作人员和志愿者共同走进南通大学校园,开展结核病防治主题宣传活动(见上图),倡导高校师生员工关注结核病防治,不断提高健康意识,共同终结结核流行。

在活动现场,通过宣传海报、志愿签名墙、有奖知识竞答等形式向南通大学的师生们宣传了结核病防治知识,让大家在轻松愉快的氛围中加深对结核病防治工作的认识和理解。

据了解,结核病具有潜伏期长、发病隐匿、治疗周期长、健康危害大等特点。世界卫生组织的报告显示,2022年,中国结核病发病数74.8万,占全球7.1%;在所有法定报告传染病中,结核病报告率和死亡率均位居第二,是危害公众健康的重大公共卫生问题。

一直以来,南通市委、市政府高度重视结核病等重大传染病防治工作。近十年来,我市结核病报告发病率大幅下降,死亡率保持在极低水平,敏感患者治愈率始终达到90%以上,高危人群耐药筛查率100%,有效保护了全市人民群众的身体健康。

下一步,我市将在加强防治体系建设、强化防治措施落实、试点创新防治策略、加强队伍建设、加强结核病防治知识宣传等方面下功夫,加快消除结核病的社会危害。 记者李波

## 区县医疗机构开展 首场劳动能力鉴定

**晚报讯** 近日,市人社局劳动能力鉴定服务中心组织十余名医疗卫生专家前往通州区第二人民医院,开展劳动能力通州区专场鉴定。这是自今年工伤保险省级统筹政策实施以来,在区县医疗机构开展的首场劳动能力鉴定,共有300余名工伤职工参加。

为规范推进省级统筹后劳动能力鉴定工作,市劳鉴中心与各县(市、区)工伤部门加强沟通,建立健全“统一场所设置、统一现场管理、统一鉴定费使用标准”的“三统一”机制,指导各地设立符合标准的劳动能力鉴定场所,方便鉴定职工在医疗机构鉴定的基础上,现场实时进行医疗设备查体,及时领取检查报告。

据介绍,截至目前,如皋、如东也都设立了符合规范的劳动能力鉴定场所。下一步,市劳鉴中心将继续在全市范围内推动劳动能力鉴定场所设立,抓好全市现场鉴定一致化、精细化管理,提升鉴定工作水平和质量,确保工伤保险安全运行。 通讯员陶波 黄婷 记者何家玉