

漯河高中

多措并举做好心理健康教育

本报讯（记者 尹晓玉）近年来，漯河高中从课程实施、师资建设、特色活动、家校社融合四个方面精准发力，做好学生心理健康教育。

在课程实施方面，学校全力构建科学系统的心理健康教育体系。2014年，该校成立阳光心理活动中心，后期持续加大投入。如今，南、北两个校区的阳光心理活动中心划分出六大功能区，配备团体沙盘、音乐治疗仪等专业设备，为师生提供全方位心理健康服务。同时，学校还在

西校区规划出面积约150平方米的场地，并列支20万元完善软硬件，积极争创河南省心理健康教育示范校。

在师资建设方面，该校现有3名专职心理教师、55名持有相关资格证书的兼职心理教师。心理健康教育团队人才济济，既有“双一流”高校毕业的心理学硕士生，也有国家二级心理咨询师。学校将心理健康教育经费纳入教

育专项保障，常态化开设课程。教师编写的教材、设计的课程多次在省、市获奖。此外，学校

“预防—识别—干预”三级工作机制成效显著，6年间累计对近1.2万人次学生进行了心理测评。

在特色活动方面，学校开展了一系列精彩纷呈的品牌活动。每学期一次的“心理游园会”活动深受学生喜爱，通过趣味游戏、心理测试等形式，让学生在轻松氛围中探索自我、释放压力，多次被省、市级媒体报道。每年举办心理剧大赛，引导学生成为创作者与参与者。学生自编自导自演的作品聚焦学业压力、人际交往

问题等现实议题，在我市评比中屡获一等奖。每年5月和11月的心理健康宣传教育月活动丰富多彩，国旗下演讲、科普短视频等形式多样，其中科普短视频在我市相关大赛中获奖。学校的心理健康社团、心理剧社团多次被市教育局评为优秀社团。

在家校社融合方面，学校尤为注重家校协同。落实家长会、学校开放日等制度，增强家长责任意识。针对住校学生多的情况，在高一、高二年级开展“家

长夜校”活动，取得较好成效。聘请各方优秀人才，围绕“青春期学生心理特征”等主题，采用多种形式授课，并开展“家长沙龙”等活动，搭建经验共享平台，形成教育合力。

此外，学校积极发挥辐射引领作用。教师团队走出校园，走进社区开展公益讲座、心理沙龙等活动，多次受邀到市委党校、社区、村庄开展公益讲座、送教下乡等活动，为我市青少年心理健康教育贡献“漯河智慧”。

教育监督热线

13303958277 13503959800

微信公众平台



- ◆政策信息
- ◆教育视窗
- ◆投诉建议
- ◆违规举报



专家帮家长破解小升初衔接焦虑问题

■本报记者 齐国霞

“孩子刚上初中就厌学？”“孩子作业写到半夜，家长比孩子着急？”……6月17日下午，郾城中学四楼报告厅内，教育专家帮助500余名六年级学生家长破解小升初衔接焦虑问题。当天，郾城区关工委、郾城区教育局等多方联动，举办了一场干货满满的家长会。

对于如何让学生更好地度过暑假，郾城小学校长陶灿功支招：假期每天坚持让孩子练字30分钟，以增强其耐力；引导孩子做1小时运动，缓解其压力；跟孩子共同阅读20分钟，以增进彼此感情。“特别要管住孩子看手机。小学毕业后的暑假，正是培养孩子自我管理能力的黄金期。”陶灿功说。

郾城中学校长王晓涛结合多年观察总结出：初中学习是知识密度、思维深度、自主要求的“三重跃升”，衔接的关键不是让孩子提前学知识，而是培养孩子的学习习惯、抗挫能力。“就像学游泳，小学是浅水区，初中要跳进深水区。家长要做的是教孩子划水的技巧，而不是提前背熟‘泳池地图’。”王晓涛说。

“孩子健康成长，需要家庭、学校、社会共同努力。”郾城区关工委主任李培芬提出“三方协同”思路：社区开展“暑期成长营”活动，提供实践平台；公益组织举办“家长课堂”，普及科学理念；学校建“衔接档案”跟踪指导。“三方拧成一股绳，才能为孩子撑起更广阔的成长天空。”李培芬说。

漯河三高开展心理健康宣传教育月系列活动

近期，漯河三高开展了主题鲜明、形式多样、富有特色的心理健康宣传教育月系列活动。

利用黑板报、宣传栏、校园广播等，组织开展各类校园心理健康知识宣传活动，进一步普及心理健康知识。

5月21日，漯河三高心理健康指导老师常瑞雪等组织开展心理健康知识专题培训，围绕青少年常见的心理困惑展开深入讲

解，并传授了情绪管理、压力缓解的实用技巧。

5月23日，该校开展主题为“心如花木，向阳而生”的心理健康宣传教育游园会活动，引导学生更好地关爱自己、关爱他人。

5月29日，该校组织高年级全体师生开展考前解压活动，有效缓解了考生的压力，助力学生轻装上阵参考。

张蓝琪

“源汇实践说”走进校园

本报讯（记者 尹晓玉）6月16日，“源汇实践说”党的创新理论宣讲活动走进源汇区第三实验小学。宣讲员张丹妮为五年级学生宣讲了科技创新知识。

张丹妮围绕科技创新在少年儿童成长中的作用、少年儿童如何参与科技创新等方面作了讲

解，并通过列举我国在航天技术、信息技术、农业科技、新能源技术、人工智能、机器人技术等领域取得的辉煌成就，进一步激发了孩子们对科技创新的兴趣，激励他们坚定理想信念，刻苦学习科学文化知识，积极探索科学奥秘，不断提升科学素养。



习作园地

静电吸附

■郾城区实验小学三（8）班 李尚泽

在奇妙的科学世界里，有许多有趣的实验等待我们参与。今天，我就亲身体验了一个神奇的科学小实验——静电吸附。

这个实验很简单，只需准备三样材料：纸巾、剪刀和塑料笔。

实验开始了。首先，我用剪刀把纸巾剪成碎片，然后拿塑料笔在头发上轻轻来回摩擦约二十秒，最后把塑料笔放在离纸屑一厘米高的地方。然而奇怪的是，纸屑并没有被吸起来。我完全按照课堂上老师教的方法做的。为什么纸屑没有被吸引？我正纳闷时，一旁的妈妈提醒我耐心地寻找一下原因，让我再试试。是不是因为塑料笔和头发的摩擦力度不够？于是，我再次拿起塑料笔在头发上摩擦了几下，力度比上一次大了

些。当我再次把塑料笔放在离纸屑一厘米高的地方时，纸屑果然被吸起来啦！

“为什么纸屑会被吸起来？”我问妈妈。妈妈笑着告诉我，这是因为摩擦使塑料笔带上了电荷。这种电荷被称为静电。静电能够吸附轻小的物体，比如纸屑等。妈妈还说，静电吸附现象在生活中很常见，比如：晚上脱衣服睡觉的时候，时常会发出“噼啪”的声响，并伴有闪光；早晨用梳子梳头发时，头发会飘起来，越梳越乱；等等。

“那静电真够讨厌的，到处捣乱！”听了妈妈的解释，我说。“也不一定哦。”妈妈说，人们可以利用静电除尘、复印，甚至利用静电加工食品等。

妈妈告诉我，生活中处处藏着科学奥秘。只要善于观察、勇于实践，就能揭开这些奥秘的面纱。

指导老师：赵灵歌

本版组稿：李永辉 王夏琼

市卫生健康委召开业务培训会 推进全市卫生健康监督执法体系建设

6月13日，市卫生健康委组织召开2025年度全市卫生健康随机监督抽查工作业务培训会，统筹推进全市卫生健康监督执法体系建设。

培训会总结剖析了2024年度全市卫生健康监督抽查工作开展情况及存在的问题，传达了2025年度全市卫生健康随机监督抽查工作方案，对相关监管工作平台操作和卫生健康监督执法智能办案系统的应用进行了详细介绍。

会议要求，要提高政治站位，强化思想认识，深刻认识卫生健康随机监督抽查工作对规范监督执法行为，提升监管公平性、有效性的重要意义，切实将各项工作措施和工作要

求落到实处；要完善工作机制，夯实工作基础，严格落实各级关于规范涉企检查的工作要求，做到“进一次门，查多项事”，不断完善工作机制，推进抽查工作依法有序高效开展；要压实工作责任，确保工作实效，明确主体责任，强化日常调度，把握时间节点，凝聚协同推进合力，共同做好年度卫生健康随机监督抽查工作。

此次培训进一步提高了全

市各级卫生健康监督机构工作人员对“双随机、一公开”监管工作的认识，提升了他们的业务能力和操作水平，为更加规范、高效地开展“双随机、一公开”工作打下了良好基础。市卫生健康委将严格落实省、市各项工作要求，依法履职尽责，提升监管效能，切实推动全市“双随机、一公开”工作走深走实走细，营造公平、公正、有序的市场环境。

胡倩倩



什么是宫腔镜检查

宫腔镜检查是一项无创诊疗技术。医生将细小的带摄像头的管子（宫腔镜）放入子宫，将子宫内部的图像输送到屏幕上，直观、准确诊断宫腔内疾病。尤其在异常子宫出血、内膜病变、不孕症及宫腔异物等疾病的诊治中，宫腔镜检查具有不可替代的作用，是宫腔疾病诊治的“金标准”。

宫腔镜检查是在狭窄的宫腔内进行操作，对操作者的视野、熟练度提出了很高的要求。因此，建议到正规医院做宫腔镜检查。

哪些情况需要做宫腔镜检查？宫内节育器、宫腔内异物的定位或取出；宫腔粘连；子宫畸形；宫腔内占位性病变；子宫输

卵管造影异常的进一步诊治；不孕、复发性流产、拟行辅助生殖等；异常子宫出血，包括月经异常。

做宫腔镜检查必须住院吗？很多医院宫腔镜诊治普遍采取“诊治分离”的模式：患者首先在门诊完成宫腔镜检查及必要的活检，若需要进一步手术，需要预约排期住院后，完成后续治疗。这种传统模式造成诊疗流程繁琐、诊疗费用增加。

为减少患者等待时间、节省患者诊疗费用、提高医疗资源利用率，市妇幼保健院积极探索门诊宫腔镜“诊疗一体化”模式，力求做到宫腔镜检

查后立即一次性完成相关处理，真正实现门诊宫腔镜手术一站式“检查—诊断—手术”，提升医疗服务效能，在保障患者安全的前提下减轻患者经济负担。这种模式操作时间短、创伤小。手术结束后，经医生评估，患者若无明显腹痛、阴道出血不多，可以直接回家、正常饮食。如果手术后，患者创伤较大、出血较多，或者患其他慢性疾病，因为需要全身麻醉，须经医生评估后住院手术。

宫腔镜检查的疼痛程度一般。在检查时，大多数患者会感到下腹胀或隐痛，但都能忍受。既往无心脑血管疾病、哮喘，近期无上呼吸道感染等麻醉禁忌，也可以选择无痛宫腔镜检查（静脉麻醉）。

宫腔镜检查什么时候做比较合适？宫腔镜检查在月经干净后3天~7天内进行较好，因为此时子宫内膜薄，宫腔内的病灶易于暴露，容易观察到病变，手术视野较为清楚。

市中医院开展 护理实习生岗前培训

本报讯（记者 郭嘉琪）为帮助护理实习生尽快适应医院环境及临床工作，6月10日至6月12日，市中医院护理部组织开展了为期三天的2025—2026年度护理实习生岗前培训。来自漯河医专、安阳职业技术学院、河南推拿职业学院、漯河卫校等院校的82名护理实习生参加培训。

本次岗前培训围绕护理核心制度、急救实操、职业素养等板块有序开展。培训内容丰富，既有护理核心制度深度解读、院前急救规范操作、急诊病症抢救流程、病情观察要点等专业硬核知识，也涵盖护理语言礼仪规范、医患沟通技巧、职业素养培育等人文素养课程，还

融入院感防控要点、中医文化精髓及特色护理技术、护理行业法律法规等知识。护理部以入院考试为抓手检验实习生理论水平，并针对薄弱环节进行精准反馈与指导。该院特别开设的心理调适与护理职业生涯规划课程，助力学员明晰职业发展路径，以积极的心态迎接角色转换。

岗前培训作为护理实习生进入临床实践阶段的“第一课”，在职业成长中占据关键地位。本次培训加深了实习生对护理工作的认识，强化了其护理安全意识，增强了他们的职业责任感、使命感与荣誉感，为他们顺利完成实习任务筑牢根基。



杨彩虹

专家简介
杨彩虹，市妇幼保健院（市三院）生殖遗传科主任，副主任医师，曾进修于河南省人民医院妇产科、郑大二

附院宫腔镜中心、北医三院生殖医学中心及河南省人民医院遗传研究所，参加首都医科大学附属复兴医院“宫腔镜之母”夏恩兰教授学习班学习腹腔镜技术。她主攻女性不孕不育、反复流产精准保胎、更年期综合征、擅长女性内分泌疾病、女性不孕不育诊治，复发性流产诊疗，生殖内分泌疾病如多囊卵巢综合征、卵巢功能减退等月经不调的诊治，反复胎停育、更年期综合征的诊治，宫腔镜手术、试管婴儿前准备及孕后精准保胎等，尤其对多囊卵巢综合征诊治、宫腔镜技术有较深造诣。

