

关小佳:用爱呵护每一个学生



■本报记者 姚晓晓

“教育是一场心灵的邂逅，也是一场智慧与情怀的修行。”8月5日，漯河高中历史学科教研室主任关小佳说出自己对教育的理解。在她眼里，每个学生都是一颗璀璨的星辰，散发着独特的光芒，而她的使命便是守望这片星空。

2007年，关小佳从南京师范大学毕业后，便深耕教学与班级管理，在优生培养和班风建设方面成效显著。今年高考，她所带的班级以亮眼的成绩印证了她的教育智慧。

“教育的本质是一棵树摇动另一棵树、一朵云推动另一朵云、一个灵魂唤醒另一个灵魂。”这句话一直是关小佳躬耕教坛的指南。她认为，教育就是用爱心、耐心、细心赢得学生的亲近与尊重，以春风化雨的方式滋养每一颗心灵。

每天上课前，她都早到校清点学生，对未按时到校的孩子逐一电话询问原因，确认平安后才放心；住校生生病，她常亲自送医并垫付医药费；面对家庭突遭变故的学生，她连续两年资助学费和生活费，被学生亲切地称为“关妈妈”。这些具体而琐碎的爱，成为学生战胜困难的动力。

“每个孩子都是一个小太阳，要因材施教，让他们发光发热。”关小佳喜欢用激励挖掘学生潜能。每年开学初，她都会带领学生制订班级、小组及个人目标，建立奖惩分明、有据可依的激励机制，让孩子们朝着正确方向努力前行。

班级管理上，她推行“分层管理制”，鼓励学生结合自身优势参与班级事务，实现人人有事做、事事有人做。她通过班会组织学生学习交流校规班纪，让学生在

遵纪承诺书上签字，以仪式感强化纪律意识；构建班主任、班委、组长、个人四层管理体系，让学生体会约束与自律的意义；借助国庆节、植树节、母亲节等节日开展爱国主义、感恩教育，教学生明辨是非。

家校共育，贵在双向奔赴。为消除学生对家校沟通的抵触，关小佳调整策略：学生每有进步，第一时间与家长分享；孩子做了好事，立即用感谢信的方式告知家长；坚持“少惩罚多肯定、少质问多鼓励、少训斥多交谈、少命令多商量”的原则，让教育入情入理。

“从教18年来，我始终用爱心守护学生成长，用智慧激发潜能、用制度助力成长。未来，我将继续守护每一个学生，让每颗星都发出最耀眼的光芒。”关小佳说。

图片由漯河高中提供

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

多部门联合开展防溺水安全教育

近日，市教育局联合市委宣传、市应急管理局、漯河水文水资源监测分中心，依托漯河市示范性综合实践基地暑期托管班，举办“百姓宣传直通车”安全知识宣讲活动，聚焦防溺水安全教育，为百余名师生及家长上了一堂实用的安全课。

志愿者通过情景模拟、互动问答、救援演示等方式，系统讲解危险水域识别、暴雨避险、溺水自救与科学施救等知识，并结

合近期省内外溺水案例，警示教育学生远离池塘、水库等高风险区域。志愿者现场演示救生设备使用方法，强调未成年人必须牢记“防溺水六不准”：不私自下水游泳，不擅自与他人结伴游泳，不在无家长或老师带领的情况下游泳，不到无安全设施、无救援人员的水域游泳，不到不熟悉的水域游泳，不盲目下水施救，并呼吁家长落实监护责任。

王斯钰

用眼睛发现家乡之美

——2025年市实验小学红领巾公益夏令营活动侧记

■本报记者 李文娟

7月29日至31日，市实验小学举行了为期三天的红领巾公益夏令营。同学们走出校园，用眼睛发现家乡之美。

7月29日，同学们先走进漯河军分区，了解了中国人民解放军的概况和组织架构，明白了战区如何协同作战、军队架构怎样高效运转。随后，他们来到武警漯河支队观看队列展示，参观了战士宿舍，并体验了“无声就餐”。到了互动环节，同学们的问题一个接一个：“军营里最难忘的经历是什么？”“怎样理解新时代军人的使命？”战士们一一耐心解答，让这次互动化作一堂深刻的国防教育课。

7月30日，在市科技馆，同学们依次参观重力、光影、骨骼、基因、航天、宇宙等展区，并动手操作、积极探索。在小帅才食品厂，同学们透过玻璃观察生产线，了解原料处理、成型、烘烤、冷却、包装全过程，随后在工人指导下按颜色分类装箱并用喷码机打印生产日期，深刻理解了食品安全的重要性。在许慎文化园，同学们向许慎像敬献鲜花，参加“魁星点

斗·朱砂启智”仪式，并听小讲解员讲述甲骨文的起源与演变。在双汇总部，同学们认真观看了企业宣传片，并了解火腿肠的现代化生产过程。在漯河港，同学们听取港口功能介绍：三座全封闭的蓝色传输带负责散货装卸；山西煤炭、河南小麦、浙江钢材在此中转并重新组合，运往四面八方。

7月31日，同学们赴省会郑州。上午，他们走进河南博物院，在讲解员带领下依次欣赏九大镇院之宝。一个个生动的故事把文物串联起来，中原文化的厚重与辉煌扑面而来。同学们或凝神端详或侧耳聆听，沉浸式探寻历史根脉。下午，在河南自然博物馆，同学们在“太阳系”“地球岩石”“恐龙化石”等展区了解地质变迁，在恐龙化石与古生物模型旁感受生物演化的神奇。矿物展厅里，形态各异、色彩斑斓的矿石让同学们惊叹大自然的美妙。

这场研学之旅不仅让同学们近距离感受中原文化的博大精深，也激发了他们探索科学、保护文化遗产的积极性。



学生在河南自然博物馆参观。

市实验小学提供

省卫生健康委专家组调研我市血液安全质控工作

近日，河南省血液安全质控专家组莅临我市开展调研工作，进一步加强血液质量与安全管理工作，规范医疗机构临床用血。市卫生健康委相关负责人、市中心血站领导班子成员及市直二级以上医疗机构输血科主任代表等参加调研。

市卫生健康委党组成员、副主任郭玉鸽对我市无偿献血工作开展、血液安全管理、质量控制措施落实情况进行了详细介绍。调研组组长、河南省红十字会血液中心设备科科长温涛对我市在保障血液安全方面的做法和取得的成绩给予充分

肯定。随后，调研组重点围绕采供血服务规范、质量管理体系运行、“血费减免一超都不跑”等献血者权益保障政策落实以及临床输血管理的科学性、规范性等，分别深入市中心血站、临颍县人民医院和市中心医院开展调研，并针对发现的问题提出了具有针对性的指导意见。

此次调研既是对我市血液安全工作的全面检阅，更是难得的提升契机。市卫生健康委相关负责人指出，对于调研组发现的问题，市中心血站和被检医疗机构要照单全收、迅速整改。同时，市中心血站和

全市各临床用血医疗机构要举一反三，建立问题清单、责任清单，明确整改时限，以问题整改为契机，完善制度，强化管

理，不断提升采供血服务能力和精细化管理水平，切实保障人民群众用血安全，推动我市血液管理工作再上新台阶。杨启帆



诚信二院·健康万家

心电图安全、无痛且数分钟即可完成，已成为儿科最常用的心脏筛查“听诊器”。别看只是小小一张“快照”，在以下八种情形下，它都会化身孩子的“贴身保镖”，第一时间捕捉心脏的求救信号：

1.心跳异常。当孩子说“心慌”“胸口闷痛”或医生通过听诊发现孩子心跳节律异常时，心电图能在数十秒内捕捉异常



中医专家介绍，立秋后阳气渐收、阴气渐长，人们需要遵从秋季的养生方法，养阴润燥、收敛神气，其核心在于一个“收”字。

中国中医科学院广安门医院呼吸科主任李光熙说，立秋后，人体随着自然气候变化，阳气开始内收下藏，腠理变得紧密，毛孔逐渐关闭以防外邪。若未能顺应时节调整，则易感受外邪。随着昼夜温差增大，空气湿度下降，人体容易出现气道干燥欲咳的感觉，呼吸系统疾病亦开始进入高发期，慢性呼吸系统疾病患者更容易在这个季节病情加重。

心电图守护孩子心脏健康

信号，帮助医生判断孩子是否存在心律失常。

2.心肌炎。某些病毒感染（如流感、肠道病毒）可诱发心肌炎。心电图如同灵敏的哨兵，可第一时间捕捉心脏“发炎”信号，提示医生及时救治。

3.先天性心脏病。部分孩子心脏先天结构异常（即先天性心脏病）。心电图可辅助医生全面评估孩子病情。

4.腹泻脱水。当孩子严重腹泻导致电解质紊乱时，心电图能快速反映钾、钠等电解质失衡对心脏节律的影响。

5.晕厥。孩子晕厥，首先要通过心电图排除心律失常。普通心电图记录时间有限，医生可根据孩子情况进行24小时动态心电图持续监测。

6.吃药前后。有些药物会影响心脏。用药前后，医生会以心电图做“安全员”，评估药物对心脏节律的影响，确保

治疗安全。

7.术前。手术麻醉前，常规心电图检



查可帮助麻醉医生了解孩子心脏基础状态，评估麻醉与手术风险。

8.特殊守护。已知心脏疾患的儿童需要定期复查心电图，以便动态监测心脏“电路”的稳定性。

心电图检查是守护儿童心脏健康的重要手段，其价值不仅在于疾病的早期发现，更在于为孩子们的健康成长提供科学保障。

纪元博

■专家链接

纪元博，市二院功能科副主任医师。他是河南省心电学会理事、河南省医药信息学会癫痫与重症脑电图监测委员会委员，擅长常规心电图、动态心电图、动态血压监测、常规脑电图、动态脑电图等分析诊断。他曾获“漯河市最美卫生人”荣誉称号，发表学术论文6篇。

授郭斌说，此时湿气未退，脾虚者易生内湿，可食用薏米、山药、赤小豆等健脾祛湿；“贴秋膘”应先清后补，且平补为要、护脾为本，可食用陈皮、山楂助消化，以防滋腻伤胃。

专家提示，立秋过后，暑伏之气仍未散尽，若贪食秋凉，则常易咳嗽不止。人体的五脏腑穴皆会于背，入秋后要特别注意后背保暖以防病，可采用中医透灸治技术外敷背部腧穴，以温肺止咳、化痰行气通络，对于慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺结节等也有很好的治疗作用。

据新华社

如何补充维生素AD

众所周知，维生素A和维生素D是儿童生长发育过程中非常重要的两种营养素，与儿童视觉发育、骨骼发育、身高增长、免疫功能甚至造血功能等息息相关。

1.孩子何时需要补充维生素AD

婴儿出生后1周内应开始补充维生素A1500国际单位/天(0岁至1岁1500国际单位/天、1岁至18岁1500至2000国际单位/天)，补充维生素D400至800国际单位/天(0岁至1岁400国际单位/天、1岁至18岁400至800国际单位/天)。

2.鱼肝油和维生素AD制剂怎么选

都可以选择。鱼肝油是提取自深海鱼类的肝脏，而维生素AD制剂则为人工合成。如果宝宝对海鲜过敏，那么就可以选人工合成的AD。

3.吃鱼肝油还需要补充维生素AD吗

不需要。他们的主要成分都是维生素A和维生素D，其中维生素D预防和治疗小儿佝偻病和小儿抽搐症等，维生素A预防宝宝夜盲症和视网膜病。两者选其一即可。

4.维生素AD每天啥时间吃

没有具体时间要求。可以在吃饭时或饭后服用，食物中的脂肪更利于维生素AD吸收。

5.维生素AD需要补充到孩子多大

从宝宝出生起每天补充科学剂量的维生素AD，即维生素A1500至2000国际单位/天、维生素D400至800国际单位/天，并至少坚持到3岁。

6.可以单独吃维生素D吗

半岁以前宝宝主要从母乳或奶粉中获得营养，维生素A和维生素D的需求都较大，此时最好补充维生素AD。6个月后，宝宝就可以从辅食中获取维生素A，单独补充维

生素D是可以的。

7.每天补充维生素AD安全吗

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》和《儿科学》教科书都有明确说明：急性中毒一次补充大于30万单位，慢性中毒每天摄入5万至10万单位，连续服用六个月以上。只要严格按照产品说明书用量给宝宝补充，是不会出现过量问题的。

王敏智



■专家链接

王敏智，市三院新生儿科副主任医师。她是河南省医师协会新生儿学会委员、河南省医学会早产与早产儿分会委员，漯河市医学会儿科专业委员会委员。她擅长儿童常见病及多发病的诊治，可熟练开展窒息复苏、脐静脉动脉置管、呼吸机应用等技术，在危重新生儿救治、早产儿系统化全周期管理方面拥有丰富的临床经验。



本版组稿:李永辉 王夏琼