

珍爱生命 防震减灾 大屋小学紧急疏散演练迅速安全有效

记者 章芳敏 通讯员 陈冰

每年的5月12日是我国的防震减灾日。大屋小学为了进一步增强全体师生防震减灾意识,提高安全防范意识,专门组织开展了紧急疏散演练、防震减灾黑板报评比和主题中队会等珍爱生命防震减灾主题系列活动。

11日上午,该校组织了紧急疏散演练。演练前,全体教职工首先学习了《大屋小学防震减灾应急疏散演练方案》,要求提高认识、明确责任,演练时按照各自分工认真履行职责,做好安全导护工作。各班任课教师提前在教室对学生讲解地震、避险常识及疏散演练的注意事项,进一步加强有关地震知识和



演练安全知识的教育,以确保演练活动安全、顺利地开展。

8时,随着防空警报响起,防震疏散演练开始,各小组人员快速到位,各班级老师镇定自若,指导学生双手护头,蹲在课桌下、教室承重墙角落等,如何紧急避险。1分钟后,各班老师组织学生按预定的疏散路线迅速有序地撤离到安全地带,各班级立即清点人数向指挥

汇报。整个演练过程做到急而不乱,稳定有序,总用时1分12秒,达到了预期的目的,最后各班整齐有序地回到教室。

通过此次防震、抗震演练,大屋小学全体师生及时地了解了地震发生时的应急避震知识,掌握了初步应对地震发生时采取的防护措施和方法,师生紧急避险、自救自护的应变能力得到了提高。



高考在即,不少考生和家长面临五大问题 尝试五招 备考状态调到最好

通讯员 王海军 记者 章芳敏

2016年高考复习大戏早已拉开了序幕。众所周知,今年高考是实行新高考改革前的最后一次高考。如果考生要想复习参加明年的高考,会在衔接上面临很大困难。为此,考生和家长的压力就更大了。

眼下高考即将来临,一些考生及家长可能会面临着这样一些情况:

- 1、家长过分关注考生,小心伺候,反而增加孩子的压力,自己也身心疲惫。
- 2、为了能有更多时间投入学习,一切娱乐活动均被取消,每天的生活单调而缺乏生气。
- 3、一些孩子总想着网络游戏能够放松自己,却陷入之中难以自拔。
- 4、部分家长想在这关键时刻给小孩请家教,希望把短板给补上,孩子却坚决不肯,为此大家闹得很僵。
- 5、一些孩子也觉得自己已经很用功了,却排名并没有进步甚至落后了,自己也搞得很焦虑。

针对以上问题,市第三人民医院

专家从心理学角度,给大家提了一些建议:

- 1、自我暗示疗法:这是一种增强自信心的方法,相信自己能够正常发挥水平,取得期望的成功。反之,如果对自己的评估不是那么理想,也要正确面对,尽力而为,人生有许多选择机会。正如有人曾说,一个人如果在这条跑道上不成功,可以换一条跑道,你总会找到属于你的成功跑道。
- 2、认知疗法:正确认识高考,正确评估平时自己的水平进行查漏补缺,要知道高考是对自己的真实水平检验,脚踏实地,不要好高骛远,也不要妄自菲薄,瞻前顾后,正确定位。有句话说得好:人生有低谷也有高峰,不是一条直线,而是一条波浪线,处于高峰的时候时刻提醒自己不要大意,因下面就是下坡路,可能很快会面临困难,而处于低谷时应该仰望,因为以后每一步都是积极向上的,又有什么可担心的呢。
- 3、放松疗法:多采用运动,听音乐、画画等方式作放松训练。

4、森田疗法:顺其自然,该做什么的时候就做,不要人为地制造焦虑紧张的气氛。比如适当留时间与家人和同学朋友聊天,评论时事,关注眼下一些焦点事件。与父母沟通或做些力所能及的家务,消除父母的紧张情绪。合理安排学习时间,制定合适的高考复习计划,控制自己学习时间,要懂得事半功倍的道理。

5、家庭治疗:要让家长懂得孩子正处于青春叛逆期,自我意识逐渐加强,更加需要被理解,需要增加与孩子的沟通,尊重孩子自己的选择。一味地施加压力反而会适得其反,要关注但不要干涉,要鼓励不要轻易地否定,要引导不要猜忌等等。不管是家长还是孩子都要明白,高考不是人生的终点,而是另一段生活的起点。



我市开展 碘营养水平 调查

重点人群碘营养状况
均在合格范围

通讯员 应金枝

碘是影响智力发育的重要微量元素之一,人体缺碘会造成不同程度的损害,导致发生碘缺乏病,乃至残疾。我市碘缺乏病防治工作经过多年努力,现已取得显著成效,2000年实现消除碘缺乏病阶段性目标,2010年实现消除碘缺乏病目标,2011年先后通过了卫生厅、卫生部全国重点地方病防治规划(2004-2010年)目标的考核。

然而,随着人民生活水平的提高和膳食营养状况的变化,食用碘盐是否会引起碘过量,也成为人们普遍关注的问题。为掌握我市重点人群的碘营养状况,我市在4月份随机抽取了芝英、石柱、花街、象珠、江南5个镇213名8-10岁学生、107名孕妇开展碘缺乏病碘营养水平监测。结果显示,学生、孕妇家中的盐碘含量中位数均为25.3毫克/千克,均在合格范围内。学生平均尿碘172.0微克/升,碘营养状况处于适宜范围,孕妇平均尿碘146.0微克/升,低于推荐的适宜水平,碘营养水平处于不足状态。孕妇、哺乳期妇女等特需人群,除正常食用碘盐外,需多食海带、紫菜等海产品来补充碘营养。

从对孕妇碘缺乏病情况调查发现,部分孕妇对碘缺乏知识掌握不够,对缺碘会影响胎儿智力发育、生长发育以及碘缺乏病可以预防等常识不了解,导致听信食用碘盐会导致甲状腺疾病等的错误舆论,而无甲亢、甲状腺炎不宜食用碘盐情况者,也刻意食用非碘盐。

今后,我们在加强碘营养水平监测工作的同时,还应进一步加强坚持食用合格碘盐、科学补碘等相关知识宣传,特别要加强对孕妇、哺乳期妇女、儿童等重点人群宣传,以利提高补碘意识,确保我市各类人群达到合理的碘营养水平。



房源信息

求购幢房
求购永康市店面幢房,电话:13967974777
低价学区房
低价入读城区公办小学,15867997735
两层厂房出租
3474 西城街道上杨官村后面杨官路118号,565554,15268685556
大徐花川厂房转让
3893 大徐3500㎡直汽修仓库,花川1500㎡504591
厂房出租
3929 唐先镇大后工业区500㎡,底层厂房出租13858900189胡
厂房出租
3959 西塔三路13600㎡厂房独门独户,另巴黎商街二楼220㎡出租,电话:13605899102,678102
店面屋转让
3974 桥下永东一线,西溪路口15158902777
古山幢房转让
4014 大园东村永东公路边正大公司对面,电话:15157975599
套房转让
4022 金水湾135㎡,电话:13967450270,660270
步阳边厂房出租
4025,330国道边600㎡621057,18042571067
田园小区幢房转让
4035,14幢1号五间,面积854㎡,15267930999
岭张村房屋急转
4072,15067087988
急转
4094 大坎山沿九州路14间店面转让,证件齐全,15067955275,556275
店面低价转让
4096 三马路2号店面(1-2层)带地下室,低价转让649368
商住楼优惠转让
4097 芝英姜田路1-5层980㎡,18006505522
厂房转让
4102 花川标准厂房占地2000㎡,建筑4000㎡转让13858913558,385859
厂房出租
4106 前仓3800㎡厂房出租,可分割,水电齐全15058533788,537035
黄城里排屋转让
4112 店面两间80㎡,4层半,270万急转,西栅头13967926796
城西新建套房低转
4121,145㎡另送145㎡露台48万13588609033
五金城店面出租
4122 五金城一期店面有两间连二楼出租,电话:13645891199,599959
声明
4226 永康市开智幼儿园遗失税务登记证(副本),浙税联字:330784793386221 声明作废。
声明
4228 永康市天锦鸿进出口有限公司遗失浙江永康农村合作银行芝英支行培英分理处核发的开户许可证,核准号为J3382004113801 声明作废。
声明
4209 永康市西城哈滨餐馆遗失税务登记证(正、副本),浙税联字:2304221967070122177A 声明作废。
声明
4206 永康市芝英镇横沿幼儿园遗失税务登记证(正本),浙税联字:33078479555097X 声明作废。

公益广告



建设秀美山川 森林防火当先

永康市森林消防指挥部
永康市农林局宣
永康日报社