如何科学预防流感

得了流感，应该怎么治疗？

5岁以下儿童、老年人、慢性病患者、孕妇或肥胖者更容易出现严重并发症，应尽快就医、尽早在医生的指导下使用抗病毒药物，使用抗生素和激素对流感病毒无效。

家中出现流感患者怎么办？

1.建议患者居家休息。尽量单间居住，保持房间通风，减少与共同居住者的接触机会。

2.患者需注意个人卫生。保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽和打喷嚏时应使用纸巾、毛巾等遮掩口鼻。

3.密切观察患者和家庭成员的健康状况。一旦患者或其他家庭成员出现持续高热，伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向，应及时就医。患者去医院就诊时，患者及陪护人员要戴口罩，避免交叉感染。

如何科学预防流感？

1.做好个人防护

日常注意保持手卫生和咳嗽礼仪等良好卫生习惯。

在流感流行季节，尽量避免去人群聚集场所，避免接触有呼吸道症状的人员，如必须接触时应做好个人防护。

2.保持环境卫生

保持居所清洁通风，对门把手、扶手等重点部位定期清洁与消毒。

3.加强集体单位健康监测

学校和托幼机构应加强校内晨午检和全日观察。出现流感样病例时，患者应居家休息，减少疾病传播。如发生聚集性疫情，应配合落实各项防控措施。

4.尽快接种流感疫苗--接种流感疫苗是预防流感最有效的方法之一，流感季来临前是接种的最佳时期。对于尚未接种流感疫苗的孕妇、老年人、慢性病患者、低龄儿童等高风险人群，在流感疫苗可及的情况下尽快进行接种，仍能起到很好的预防保护作用。

建构小能手：

李一铎　周子航　张清予　张子俊

魏远舟　王禹诺　曾子玥　马子棋

任沐晓　董梓萌　崔翰章　叶润棋

毛梓宸　陈汐玥

第 十九 周工作计划

班级：小 5 班　　实施主题：冬天到　　日期:1 月 6 日—1 月 10 日　　带班老师：朱、王老师

工作要求		1.不受天气变化的影响，乐意参加园内户外活动，如拍球、长跑等。（主题目标） 2.学习有规律地制作彩旗、彩链，感知物体排列的次序规律。（主题目标） 3.能在活动出汗后及时脱衣服，回到室内及时穿上衣服。（保育目标） 4. 能用规范的七步洗手法洗手，掌握初步的生活技能。（常规目标）				
星期 内容		一	二	三	四	五
	接待	1. 热情接待幼儿，引导幼儿和老师打招呼，和小朋友相互问好。 2. 检查幼儿的个人卫生和衣物，确保幼儿穿着整洁、安全。				
晨间活动	晨间游戏	1. **签到：**引导幼儿来园与大家问好，贴好贴纸完成签到。 2. **重点区域：**阅读区：冬日故事分享。益智区：拼图耐寒动物。建构区：冰雪城堡搭建。生活区：手套配对游戏。美工区：冬日雪景画。 3. **晨间谈话：**我不怕冷，我爱运动，运动真快乐，我会保护自己，运动中的安全。				
	户外运动	1. 队列练习：能较快地站到自己的点点上，较快地向前靠拢排队。 2. 律动、早操：幼儿模仿教师动作，要求全体幼儿跟音乐做动作。				
		集体游戏：综合 1	**集体游戏：骑行区**	**集体游戏：球区**	**集体游戏：综合 3**	**集体游戏：山坡**
		分散活动：重点指导 按直线滚轮胎	分散活动：重点指导 按标志骑车	分散活动：重点指导 原地拍球	分散活动：重点指导 大胆攀爬	分散活动：重点指导 利用工具滑草
学习活动		**语言：我们不怕冷** 大胆讲述故事内容	**科学：冬天穿什么** 知道冬天衣服种类	**美术：漂亮的围巾** 尝试自己创造花纹	**音乐：不怕冷** 尝试学唱歌曲	**社会：天冷我不怕** 鼓励勇敢不怕冷
上午游戏		户外建构：重点指导垒高、围合	星光小舞台：重点指导新年表演	骨碌碌小山坡：重点指导滑草	区域活动	创意社：重点指导搭建新年乐园
下午游戏		区域活动	区域活动	区域活动	科发室：重点指导组装轮胎	区域活动
日常生活		1. 鼓励幼儿参与户外冬季运动，如堆雪人、打雪仗，体验冬日乐趣，同时学习防寒保暖小知识。 2. 在洗手、喝水等环节，引导幼儿注意水温，养成自我保护的好习惯。				
家长工作		1. 请家长与孩子一起参与家庭冬季运动，如散步、滑雪等，增进亲子关系，同时增强体质。 2. 请家长与孩子共同阅读关于冬天的绘本，帮助孩子理解季节变换，并鼓励孩子分享阅读感受。				
环境创设		1. 布置冬日主题墙，展示孩子的冬日画作、手工作品以及户外活动照片，营造浓厚的冬季氛围。 2. 在音乐区投放自制乐器，如沙锤、铃铛等，让孩子在敲打中感受冬季特有的节奏与韵律，同时播放冬日主题音乐，增添氛围。 3. 设置“勇敢小勇士”荣誉墙，记录孩子们在冬季户外活动中勇敢挑战、不畏寒冷的表现，激励更多孩子积极参与冬季运动。				
本周反思						