



咳嗽保健小知识

冬季节气温起伏不定，昼夜温差较大且空气干燥，是感冒、咳嗽的多发季。随着天气逐渐转凉，身边咳嗽的孩子越来越多，家长们无需恐慌，科学预防与护理能帮助孩子健康过冬。

一、先分清咳嗽类型

咳嗽分为非病理性咳嗽和病理性咳嗽

非病理性咳嗽：多由异物吸入、冷空气刺激引发，一般无需特殊治疗，避开刺激因素后会自行缓解。

病理性咳嗽：常见于感冒、呼吸道炎症、过敏等原因，需要根据对应病因对症处理。

二、居家护理要点

1. 多喝温开水：给孩子喝温开水能帮助稀释痰液，利于痰液咳出；饮食尽量清淡，避免加重呼吸道负担。

2. 调节室内湿度：保持室内空气流通，室温以 18-20℃为宜，相对湿度维持在 60%-70%。可使用加湿器（需定期清洗消毒），或在房间放一盆水来增加湿度，缓解空气干燥对呼吸道的刺激。

3. 正确拍痰：家长可采取“空杯状”拍背法：抱起孩子，手指弯曲并拢，手掌呈空杯状，以手腕力量自下而上、由外向内叩击背部，避开脊柱和肾脏，帮助孩子排出痰液。

4. 保证充足休息：让孩子在舒适环境中休息，睡眠时可让孩子侧卧，并将头部或上身垫高一点，避免呼吸道分泌物返流引发喉咙瘙痒、加重咳嗽。

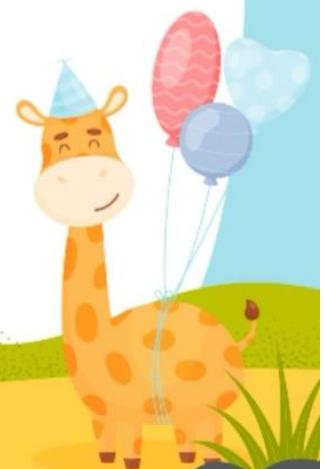
5. 注意饮食调节：避免给孩子吃生冷食物，多吃温热易消化的食物。补充蛋白质和维生素，比如应季水果、蛋、奶、豆制品以及鱼肝油等，帮助增强孩子免疫力。

面对冬季咳嗽高发，家长首先要保持从容，科学的预防与护理是帮助孩子抵御病毒的重要措施。如果孩子咳嗽持续加重或伴随发热、呼吸急促等情况，要及时带孩子就医，避免耽误病情，让孩子尽快恢复健康。



手工巧巧手：

李一铎 毛梓宸 黄锦辰 张子俊
张清予 夏云容 陈汐玥 曾子玥
马子棋 伍沐晓 董梓萌 鲍晨溪
王若菲 叶润祺 陈紫涵 罗昱仁





第十五周工作计划

班级：中5班 实施主题：可爱的动物 日期：12月8日—12月12日 带班老师：周、王老师

工作要求	1. 初步了解不同动物生活在不同的环境中，尝试按照动物的生活环境对动物进行分类。（主题目标） 2. 了解幼儿园里的小兔子外形特征和生活习性，喜欢小兔子并萌发照顾小兔子的责任感。（主题目标） 3. 进一步锻炼幼儿用餐习惯，用餐后及时自主检查桌面和地面，保持整洁。（保育目标） 4. 养成每天按时来园、进班先洗手的好习惯，按时将早点吃完。（常规目标）					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
	接待	1. 热情主动与幼儿、家长打招呼，耐心倾听家长的简要嘱托。 2. 引导幼儿自主整理衣物、摆放书包，养成良好入园习惯。				
	晨间游戏	1. 来园接待： 热情接待幼儿来园，表扬按时到园吃点心的幼儿。 2. 重点区域： 美工区：各种各样的鱼：提供大小、颜色不同的圆形方形、三角形、半圆形等几何形状色纸，蓝色打印纸，胶棒。科学区：送动物回家：提供多种动物图片（可由幼儿自己绘画）、回形针、栓有磁铁的钓竿，天空、陆地、水塘场景图。 3. 晨间谈话： 幼儿园里的小动物、动物的家有哪些、照顾小兔子、小兔子的特点、海底世界				
晨间活动	户外运动	1. 队列练习：练习拉手变大圈，缩小变小圈。 2. 律动、早操：师幼完成整套动作，动作协调有力。尝试简单环形、分队等趣味队形变化。	集体游戏：轮胎闯关（综合1） 滚轮胎过轮胎桥	集体游戏：篮球跳跳（球区） 将篮球拍的高一些	集体游戏：山洞探险（山坡） 能快速钻山洞	
		分散活动：重点指导 协作运轮胎	阳光大运动	分散活动：重点指导 控制拍球的高度	分散活动：重点指导 有序爬爬	
学习活动	社会： 动物的家 <small>了解动物生活环节</small>	语言： 天上动物园 <small>尝试自由想象</small>	科学： 可爱的小兔子 <small>了解兔子生活习性</small>	健康： 小兔子运货 <small>助跑跨跳平行线</small>	美术： 快乐的鱼儿 <small>尝试不同线条和色彩</small>	
上午游戏	游戏活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动	游戏活动	
下午户外活动	过家家	沙池	快乐骑行	创意社	图书室	
日常生活	1. 在散步时去观察 幼儿园动物角中的小动物 ，亲近并喜爱动物。 2. 过渡环节中观察班级所饲养的小动物，在阅读区阅读有关的动物绘本。					
家长工作	1. 请家长引导幼儿 以绘画日记的方式 展示幼儿与动物之间发生的趣事。 2. 家长为孩子提供多种材料，鼓励他们用自己喜欢的方式自主表现各种动物的特征。					
环境创设	在班级自然角饲养小金鱼、寄居蟹等小动物，鼓励幼儿观察、照料小动物，激发幼儿对动物的喜爱之情，营造和谐的氛围。					
本周反思						