

春季保健

一、家园配合培养良好习惯

幼儿园和家庭要培养幼儿良好的卫生习惯，如勤洗手，不乱摸鼻子和眼睛，不随地吐痰等，要教会幼儿正确的擦拭鼻涕的方法。我们建议家长早晚用冷水为幼儿洗脸洗鼻，以增强幼儿鼻黏膜对冷空气的适应能力。冷水洗脸最好是在夏天或春天天气渐暖时开始进行，一旦开始，便要坚持，即使冬天也不要间断。室内要经常开窗通风，保持房间的湿度。幼儿园应定期对空气消毒，幼儿床单被褥勤洗勤晒。此外，在打扫卫生时，应尽量避免尘土飞扬，尤其要避免让幼儿被动吸烟。

二、经常锻炼增强幼儿体质

孩子在幼儿园每天要保证有足够的户外活动时间，让幼儿得到足够的日光照射，充分呼吸新鲜空气，幼儿园应为幼儿安排多样化的体育锻炼项目，以提高幼儿自身的抵抗力。同时建议幼儿家长充分利用双休日和平时饭后散步时间，进行幼儿乐于接受的亲子游戏活动，循序渐进地加大幼儿的运动量。春季气候变化无常，家长和教师应及时为幼儿增减衣服，避免幼儿受凉，同时还要保证幼儿有足够的睡眠时间。

三、合理营养科学安排膳食

一方面，应为幼儿准备多样化的、色香味全的营养食谱，力求营养均衡，保证幼儿获得足够的蛋白质和维生素，满足幼儿的生长需要；另一方面，家长在家中也应为孩子提供合理的、营养的正餐。在幼儿的饮食上，家园要同步，鼓励幼儿多喝水，多吃新鲜水果和蔬菜等，以增强幼儿的抵抗力。




植物我知道

1、梧桐

梧桐别名青桐、桐麻。梧桐科梧桐属落叶大乔木，高达 15 米；树干挺直，树皮绿色，平滑。原产中国，南北各省都有栽培，为普通的行道树及庭园绿化观赏树。另有地名梧桐以及同名动漫人物梧桐。

2、月季

被称为花中皇后，又称“月月红”，是常绿、半常绿低矮灌木，四季开花，一般为红色，或粉色、偶有白色和黄色，可作为观赏植物，也可作为药用植物，亦称月季。有三个自然变种，现代月季花型多样，有单瓣和重瓣，还有高心卷边等优美花型；其色彩艳丽、丰富，不仅有红、粉黄、白等单色，还有混色、银边等品种；多数品种有芳香。月季的品种繁多，世界上已有近万种，中国也有千种以上。



表扬栏

吃饭新星：杨子煜、高宁辰

艺术新星：顾吴祺、吴子芮

能力新星：张语汐、张筱乐