

新学期，做自己的健康小卫士！

# 秋日健康闯关记

第一关：躲不开的呼吸道小怪兽

咱们的鼻子、喉咙就像身体的“小城门”，有些病毒、细菌专挑这时候钻空子，它们就是“呼吸道小怪兽”！比如流感病毒、新冠病毒，还有会让人咳嗽不停的支原体，都爱通过这些方式“偷袭”：同学打喷嚏、咳嗽时，飞出来的小水珠里藏着它们；摸了被病毒碰过的门把手、文具，又揉眼睛、摸鼻子，它们就趁机溜进去；教室人多、窗户关得严，“小怪兽”就更易扎堆。一旦被盯上，可能出现发烧、嗓子疼、流鼻涕等症状，连最喜欢的体育课都没法上！

别慌，这几招能“加固城门”：  
身体练得壮壮的：每天睡够9至10小时，课间去操场跑两圈，多吃青菜和水果，给身体装上“防护罩”。

卫生习惯记心上：饭前便后、摸完文具要洗手（记得用七步洗手法，搓出泡泡才管用）；咳嗽时用胳膊肘挡嘴，别让“小水珠”乱跑；教室每天要开窗通风，让新鲜空气把“小怪兽”吹走。

疫苗是“超级武器”：流感疫苗、新冠疫苗能帮身体提前认识“小怪兽”，等它们真来的时候，身体就会立刻“反击”。

不舒服别硬扛：要是发烧、咳嗽了，先在家休息，多喝水，按医嘱吃药；如果越来越严重，赶紧去医院，别让“小怪兽”变厉害！

周末去公园野餐、爬山，可得小心一种“迷你吸血鬼”——蜱虫！它长得像小芝麻，趴在草地、树枝上，一有机会就钻进头发、脖子、胳膊下面，叮在皮肤上吸血，很快会出现发烧、拉肚子等症状，身体里的“血小板小卫士”变少，严重时危及生命，现在还没有疫苗能预防。

想躲开“小吸血鬼”，这几步一定要做到：

野外玩耍穿对衣：去郊外、植物园时，穿浅色长袖、长裤，裤脚塞进袜子里，鞋子选高帮的，让蜱虫没地方“下嘴”。

回来仔细“搜身”：到家后先脱外套，让爸妈帮忙检查头发、耳后、腋窝、膝盖后面，要是发现蜱虫，千万别用手拔、用指甲捏——它的嘴巴会断在皮肤里！要用尖头镊子贴近皮肤夹住它的头，慢慢垂直往上拔，拔完用碘酒给皮肤消毒。

清理环境不马虎：家里院子里的杂草要定期除，宠物身上也要常检查，不然蜱虫会跟着宠物进家。

有症状别拖延：要是被蜱虫咬过，随后出现发烧、没胃口等症状，一定要赶紧去医院，告诉医生“我被蜱虫咬过”，别耽误治疗！

秋高气爽的九月来了，天气渐渐转凉，虽然早晚温差大，但是“秋老虎”时常杀个回马枪！这个时候，蚊虫还没完全退场，开学后同学们一起学习玩耍，也要注意健康防护！今天，“爆米花姐姐”整理了一份“健康闯关指南”，跟着做，就能舒舒服服过秋天，大家一起学起来吧！

第二关：专盯馋嘴娃的肠道小偷

民以食为天。有些“小偷”专挑咱们吃的东西“下手”，它们就是肠道传染病的“元凶”——细菌、病毒、寄生虫。如果喝了没烧开水、吃了没洗的水果，或者用脏手抓零食，它们就会溜进肚子里“搞破坏”。被盯上的话，会出现肚子疼、拉肚子、呕吐等症状，严重时还会发烧，整个人没力气。

想躲开它们，记住下面的“三字口诀”：

喝开水：自来水别直接喝，凉白开才是“安全水”。

吃熟食：炸鸡、烤肉要确保外皮金黄、里面没血丝；海鲜、鸡蛋也得煮透，生鱼片、溏心蛋尽量别吃，不然细菌会在里面“开会”。

勤洗手：饭前便后必须洗手，没条件的话也可以用免洗洗手液搓一搓。

这两条也很关键：

剩菜要“过关”：家里的剩饭菜放冰箱，下次吃前一定要热透；切生肉的刀和切番茄、黄瓜的刀要分开，不然生肉上的细菌会“串门”。

在外吃饭选对店：跟爸妈出去吃，要挑有“卫生许可证”的店，桌椅和餐具要干净，店员戴口罩的才靠谱。

第三关：不长眼蚊子的致命陷阱

夏天的蚊子还没完全消失，有一种穿“黑白条纹衫”的蚊子特别凶，它叫“伊蚊”（咱们叫它“花蚊子”），身上可能藏着两种“毒”——登革热病毒和基孔肯雅热病毒！被花蚊子咬了，可能会烧到39℃，头痛、眼睛疼，全身骨头像被“敲小鼓”一样疼，皮肤上还会冒出小红点。要是感染了基孔肯雅热，关节疼会更厉害，可能好几个月都没法痛快跳绳、打篮球。现在东南亚、我国南方有些地方，这种蚊子还挺多。

不过别怕，防蚊灭蚊就是“制胜法宝”：

端掉蚊子“育儿房”：家里的花盆托盘、空饮料瓶、旧轮胎里不能积水！蚊子会在水里产卵，每周给花浇水时，记得把托盘里的水倒掉；鱼缸、水培植物也要每周换一次水，顺便洗洗瓶子内壁。

给家装“防护网”：窗户、门上装纱窗，破了的地方要及时补，不让蚊子飞进来；晚上睡觉挂蚊帐，尤其是幼儿园的小弟弟小妹妹，别让蚊子“夜袭”。

出门穿“防护衣”：上午8至10点、下午4至6点是花蚊子最活跃的时间段，这时候尽量别去草丛、树荫下玩；要穿浅色长袖衣裤，袖口、裤脚扎紧，裸露的胳膊、腿涂上儿童专用驱蚊液，给皮肤罩上一层“隐形盾”。

不舒服赶紧说：如果突然发烧、关节疼，一定要告诉医生“我去过哪里、被蚊子咬过”，早治疗才好！

第四关：草地上的小吸血鬼



秋天是收获的季节，也是咱们长身体、学知识的好时候。记住这些“健康小妙招”，把个人卫生记牢、把防护措施做好，就能躲开“健康小敌人”，开开心心上课、痛痛快快地玩耍，做秋日里最有活力的小太阳！