

## 美丽校园 你我共行动



走进一个干净整洁的校园,您一定心情舒畅,生活愉快。营造了一个优美整洁的校园环境是我们师生共同努力!同学们在温馨的环境中努力学习健康成长。呼吁各班同学保护校园环境、爱护公物,共建美丽校园,你我共行动。

校园,是学习生活的重要场所。校园环境的好坏直接影响到师生的工作、学习和生活。同时,校园环境也是一个学校文明程度的重要标志。目前,在我们校园中存在少数同学随手乱扔垃圾(各种食品包装袋、饮料袋、面巾纸、瓜子壳、糖果纸等)的不文明现象,这种行为已经严重破坏了校园环境,损害了学校的形象。校园环境已到了不能不治、不治不行的严重地步,因此政教部向全校师生发出以下倡议:

- 1、爱护学校花草树木,不任意践踏草坪,不随意进出绿化带,不攀折花木。
- 2、不在校园内吃零食,不随手乱扔食品包装袋、饮料袋。
- 3、看到地上有纸屑、塑料袋等杂物,主动拣起来放入垃圾桶。
- 4、每天做好值日生工作,清除卫

生死角(楼梯、楼道)。

5、上体育课时要保持好操场卫生,严禁在操场上留下垃圾。

6、不随地吐痰、不在墙上乱刻乱画。

7、不乱停车,把车辆停放在指定的区域内。

8、养成勤俭节约的美德,减少浪费,就是减少垃圾。

9、爱护学校黑板,不乱涂乱画、不拍打敲击黑板。

10、爱护学校课桌椅,不乱涂乱画,保持桌内整洁,不随意粘贴物品,不踩、不拖、不敲桌椅,挪动桌椅,小心翼翼。

11、爱护校舍墙壁,不乱涂乱抹,不踢踩墙壁,不在墙壁上打球,留下任何印迹。不破坏墙壁文化建设。

12、爱护学校教室公物,不乱踢打、涂抹门窗,不损坏电脑、电视、视频展台。

13、爱护学校资源,随手关闭电灯、电源,节约每一度电。

14、爱护校园内的水龙头,不乱拧乱拽,拧紧水龙头,节约每一滴水。

15、爱护校园内的体育设施及清卫设施,不损坏、不攀爬。

同学们,我们要像爱护自己私人财产一样爱护公物;要像珍惜自己的身体一样,珍惜公物。让我们携起手来,杜绝损坏公物的行为。爱护公物,从我做起,从小事做起,从身边做起,让美丽的校园在我们每个人的精心呵护下变得更加绚丽多姿,更加舒适宜人吧。保护校园环境,人人有责。让我们所有的师生一起响应今天的倡议,用自己的行动打造美丽的西高校园吧!垃圾不落地,西高最美丽!

## 论读书的重要行

读书,是心灵的播种和收获。书籍是人类进步的阶梯,书籍是精神追求者的宠物。因为读书不仅有休闲的雅趣,更是一种灵魂的净化、心智的感悟,是一种从感官到心灵的高度享受。如同阳春三月的踏青郊游,亦如仲秋九月的开镰收割,或者是隆冬季节里与久违的朋友围坐火炉边娓娓叙谈。一个爱读书的人,对于书的感情犹如“桃花潭水深千尺,自有衷情动人心。”

读书,使心胸归于安静与淡泊,使生命超然于物外。读一本好书的感情常常于不经意间悄然袭上心头,犹如饥饿时的



美味之香,又如一声轰轰烈烈的爱恋,使你欲舍不能。读书的时候不必怀揣心事,意兴阑珊,也无须贪多求快,恨不能一口气读尽天下书,期望一夜间学富五车。“读书切戒在慌忙,涵养工夫兴味长,未晓先放过。切身需要急思量。”正是其中令人咀嚼的道理。

读书,实际上也是在读朋友。与那些相熟的或陌生的朋友相聚一起,作一次精神的

聚餐。当我们沉浸在书中,便有朋自书中来,悲愤的屈原,狂放的李白,忧郁的曹雪芹,幽默的马克·吐温,他们从书中走来,引导我们穿过喧嚣浮躁的尘世,为我们接通那通向智慧与哲理光芒的精神电波。如钟子期弹奏《高山流水》如泣如诉中,蓦然回首,俞伯牙就默坐身旁,于是便展开思想的对话、灵魂的共舞。古人有以文会友。面对一本好书,共叙自己的心灵感

受,毫不掩饰自己的真知灼见,纵使自己的读书体验不够深刻,却能借此吸引更幽邃细致的思想灵光。

读书,不仅要择书而读,更要择人而读。说到底,要因人而读。会读书的人,从书中吸取精华来完善自我;不会读书的人,从书中挑选一些邪恶的片段来腐蚀自己的灵魂。读书时要用心去体味作者的情感和心态,同时,读者还要调整自己的心态,调的高度不够,只能欣赏作品的表层美;调的高度过高,你跳跃灵动的思想,侵蚀被创作者的思想所攫取,而失去自己的未来,给自己一个交代。

## 春季疾病预防知识

春季是呼吸道传染病的高发季节,由于天气多变,时暖时寒,气候仍然寒冷、干燥,特别是在北方,人们经历了一个漫长的冬天,当春季来临时,人体内环境很难一下子与外界环境相适应,人体的免疫力相对低下,病菌、病毒等致病微生物趁机而入、侵袭人体,特别容易引起流感、流脑、流腮等呼吸道传染病,同时随着气温转暖,手足口病等传染病也逐渐抬头。若平时不注意锻炼,再加上室内空气不流通,很容易发生呼吸道传染性疾病的流行。以下为大家介绍几种春季常见疾病的相关知识:

### 一、流行性感冒

流行性感冒简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,具有很强的传染性。流感病毒分为甲、乙、丙三型。

传播途径:以空气飞沫直接传播为主,也可通过被病毒污染的物品间接传播。

主要症状:有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽等症状。

易感人群:人群对流感普遍易感,病后有一定的免疫力,但维持的时间不长,病毒不断发生变异,可引起反复感染发病。

预防措施:接种流感疫苗已被国际医学界公认是防范流感的最有效的武器。由于流感病毒变异很快,通常每年的流行类型都有所不同。因此,每年接种最新的流感疫苗才能达到预防的效果。另外,锻炼身体,增强体质,在流感季节经常开窗通风,保持室内空气新鲜,老年人、儿童尽量少去人群密集的地方等等,也是预防流感的有效措施。

### 二、人感染高致病性禽流感

人感染高致病性禽流感是由高致病性禽流感病毒引起的以呼吸道损害为主的人急性感染性疾病。

传播途径:禽流感主要通过空气传播,病毒随病禽分泌物、排泄物及尸体的血液、器官组织、饮水和环境以及衣物、种蛋等传播,造成环境污染,亦可通过消化道和皮肤伤口而感染。

主要症状:人禽流感的潜伏期一般为1-7天,出现早期症状与一般流感相似,主要有发热、流涕、咽痛、咳嗽等,体温可达39℃以上,伴有全身酸痛,有些病人可有恶心、腹痛、腹泻、结膜炎等。

易感人群:任何年龄均具有被感染的风险,但一般来说12岁以下儿童发病率较高,病情较重。与不明原因病死家禽或感染、疑似感染禽流感家禽密切接触人员为高危人群。

预防措施:养成良好的卫生习惯,饭前便后、接触禽类要用流水洗手;注意饮食卫生,不喝生水,进食禽肉、蛋类要彻底煮熟,加工、保存食物时要注意生、熟分开;搞好厨房卫生,不生食禽肉和内脏,解剖活(死)家禽、家畜及其制品后要彻底洗手。

### 三、结核病

结核病过去俗称“痨病”,是由结核杆菌主要经呼吸道传播引起的全身性慢性传染病,其中以肺结核最为常见,也可侵犯脑膜、肠道、肾脏、骨头、卵巢、子宫等器官。

传播途径:活动期的排菌(也就是痰涂片阳性或者痰培养阳性)肺结核病人是主要的传染源;结核病的传播途径有呼吸道、消化道和皮肤黏膜接触,但主要通过呼吸道传播。

主要症状:结核病多为缓慢起病,长期伴有疲倦、午后低热、夜间盗汗、食欲不振、体重减轻、女性有月经紊乱等症状。严重的患者可有高热、畏寒、胸痛、呼吸困难、全身衰竭等表现。肺结核病人往往伴有咳嗽、咳痰,痰中可带血丝。结核杆菌侵犯脑膜、肠道、肾脏、骨头、卵巢、子宫等器官,可有头痛、呕吐、意识障碍、消瘦、腹泻与便秘交替,还可见有血尿、脓尿、脾大、贫血以及妇科疾病的症状等。

易感人群:人群普遍易感,但是与肺结核病人有密切接触的人群;机体对结核菌抵抗力较弱的人群,如幼儿、老年人、营养不良、尘(矽)肺、糖尿病患者、HIV阳性或者艾滋病人群等群体是重点人群。

预防措施:首先,应该提高自身的免疫力,加强锻炼,保证充足的营养。对于婴幼儿应按时接种卡介苗,以获得免疫力。其次,应注意房间通风,避免与已确诊的传染性结核病患者密切接触。再次,预防春季传染性疾病预防专家温馨提示:

多通风:新鲜空气能够去除过量的湿气和稀释室内污染物。应定时开窗通风,保持空气流通;让阳光射进室内,因为阳光中的紫外线具有杀菌作用;也可用食醋熏蒸房间,起到消毒效果。

勤洗手:传染病患者的鼻涕、痰液、飞沫等呼吸道分泌物以及排泄物等中含有大量的病原,有可能通过手接触分泌物和排泄物,传染给健康人,因此特别强调注意手的卫生。

常喝水:特别在气候干燥,空气中尘埃含量高,人体鼻黏膜容易受损,要多喝水,让鼻黏膜保持湿润,能有效抵御病毒的入侵,还有利于体内毒素排泄,净化体内环境。

补充营养:适当增加水分和维生素的摄入。注意多补充些鱼、肉、蛋、奶等营养价值较高的食物,增强肌体免疫功能;多吃富含维生素c的新鲜蔬菜水果,可中和体内毒素,提高抗病能力,增强抵抗力。

减少对呼吸道的刺激:如不吸烟、不喝酒、少食辛辣的食物,以减少对呼吸道的刺激。

避免受凉:当人体受凉时,呼吸道血管收缩,血液供应减少,局部抵抗力下降,病毒容易侵入。

坚持体育锻炼和耐寒锻炼:适当增加户外活动,因为运动不仅能促进身体的血液循环,增强心肺功能,对我们的呼吸系统也是一个很有益的锻炼。

注意生活规律:保证睡眠充足。生活不规律易使免疫系统功能减弱;充足睡眠能消除疲劳,调节人体各种机能,增强免疫力。