



情绪起伏不慌张，青春期需要陪伴与理解

## 青春期：不只是长高了，更是“心”的成长

### 可能的表现

青少年正处在快速变化的阶段，常伴随生理变化、情绪波动与社交挑战

**情绪：**烦躁、易怒、焦虑、突然变沉默

**行为：**厌学、逃避、网络沉迷、人际疏离

**生理：**女孩出现月经、乳房发育；男孩开始遗精、声音变粗等

### 情绪支持口诀

“早发现、常倾听、不训斥、要支持”

### 家长要做的，不是“解决问题”，而是“陪在身边”

多听少说：孩子的表达是出口，不是顶嘴

不急着评判：先确认情绪，再帮助找策略

一起设目标：让孩子参与生活计划，如运动安排、作息设置

### 健康作息建议

小学生：每天≥9小时睡眠

初高中生：每天≥8小时睡眠

睡前1小时远离手机、平板，有助于安神入睡

### 家长也要学会求助

当孩子长期出现负面情绪或功能受损（如不愿上学、食欲变差），请及时寻求：

- ✓ 学校心理老师
- ✓ 社区心理健康服务
- ✓ 医疗机构儿童心理门诊

### 最重要的是

青春期不是“问题期”，而是“调整期”  
每一个被理解的孩子，都会更健康地长大



家校协同，共筑健康成长圈

### 学校在落实

- **常规检查+健康课：**  
每学期体检、视力筛查、生理心理健康教育
- **健康数据管理：**  
学生体检数据纳入成长档案，动态关注健康趋势
- **疫苗与应急联动：**  
设立疫苗接种日，配合社区联防联控



### 家庭在行动

- **查报告、看记录：**  
关注BMI、视力、脊柱情况，及时查漏补种疫苗
- **建习惯、重陪伴：**  
规律作息、健康饮食、亲子沟通是最好的“预防针”
- **做榜样、树观念：**  
家长以身作则，引导孩子关注自身健康

### 让孩子学会“自我照顾”

**培养孩子：**

能表达不适，懂基本健康常识，有初步情绪调节力鼓励他们记录运动、饮食、情绪，做自己健康的“第一负责人”

**健康问题请联系：**班主任 / 校医室 / 社区卫生服务中心

其他相关资料请扫描下方二维码关注公众号并下载



# 孩子新学期健康新起点!

常见病防控

疫苗接种

心理支持

## 一封致家长的健康书

新学期是孩子健康管理的重要阶段。  
这份小册子为您整理了孩子在校园中常见的健康风险与预防对策，  
愿我们家校携手，助力孩子健康成长！

北京大学儿童青少年卫生研究所

(2025版)





## 常见病早预防，习惯养成从现在开始

### 肥胖预防口诀

“少油少糖动得多，天天锻炼不发福。”

- ★控糖：少喝饮料、不吃油炸零食
- ★控量：三餐规律，不暴饮暴食
- ★控坐：每天“坐”不超2小时



### 实用建议

每天60分钟中等强度运动，如跳绳、骑车、快走；鼓励周末亲子锻炼。



### 近视防控口诀

“一拳一尺一寸光，每天两小时阳光。”

- ★一拳：身体与课桌保持一个拳头的距离
- ★一尺：眼睛离书本一尺以上（约30cm）
- ★一寸：握笔离笔尖一寸
- ★每天户外2小时：阳光促进多巴胺分泌，延缓近视

### “3个20”要记牢

近距离用眼**20**分钟，向**20**英尺外（约6米），抬头远眺至少**20**秒以上。

### 脊柱健康三要点

“坐端正、背包双、拉拉伸。”

- ★坐姿：肩平、背直、双脚平放
- ★书包：双肩背、不超过体重的1/10
- ★每天1组“抱头深蹲+左右拉伸”，保持脊柱柔韧



## 校园高发传染病，疫苗+习惯双防线



### 流感疫苗：每年都要打！

- ★流感是一种由流感病毒引起的急性呼吸道疾病，传播速度快、变异性强。学龄儿童流感罹患率约**20-30%**；我国每年**90%**的流感暴发事件发生在学校和托幼机构，**近半数**学生因呼吸道疾病缺课的原因是患流感
- ★儿童感染流感后除发热、头痛、咽痛、咳嗽等一般症状外，还可能引起**肺炎、脑炎、心肌炎**等严重并发症，严重者危及生命
- ★接种疫苗时间建议：每年流感季来临前（约9-12月），早接种早保护。
- ★疫苗接种效果：可**降低**62%住院、74%重症、65%死亡、66%学生缺课、94%班级停课、89%疫情暴发等**风险**
- ★学校防控建议：学校应定期通风、错峰就餐，有发热、咳嗽、头痛、咽痛等症状的学生居家休息，**不带病上课**



### 日常防护口诀

“戴口罩、勤洗手、少聚集、多通风、勤消毒”

- ★感冒/咳嗽期间正确佩戴口罩，防止传播给同学
- ★洗手六步法，特别在吃饭前、如厕后、课间活动后
- ★教室/家庭每日至少通风2次，每次不少于30分钟，对玩具、门把手、桌椅等定时清洁消毒定期消毒



### 肠道病防护

- ★“三不”：**不喝生水、不吃生冷、不共餐具**
- ★易发病：手足口病、轮状病毒性腹泻、诺如病毒
- ★婴幼儿和小学生最易感染，传播迅速，常导致班级停课
- ★保持良好饮食习惯：不吃生冷、不共用水杯餐具，避免交叉感染



## 预防HPV，守护青春“她”与“他”

### HPV是什么？

**HPV（人乳头瘤病毒）**是一种常见病毒，可通过皮肤或黏膜接触传播，感染男女生殖器、肛门、口咽等部位。多数感染无症状，但持续感染会引发宫颈癌、生殖器疣、肛门癌等疾病

### 青少年是高风险人群

- ◆**女孩**：感染高峰为17-24岁，常与初次性行为相关
- ◆**男孩**：15-19岁感染率高达28%，且多数为无症状感染者  
研究表明，超过84.6%的男性和女性一生至少感染1次HPV

### 接种HPV疫苗是最有效的一级预防方式

接种口诀：“9-18青少年，应接尽接别犹豫，男女共防从娃抓起”

### 推荐接种人群

9-18岁是HPV疫苗接种的最佳年龄段，建议男孩女孩都尽早接种

#### 对于女孩：

- ◆**9价疫苗**（覆盖全部7种宫颈癌高危型HPV，同时包含2/4价的全部保护，防护更全面）
- ◆**4价疫苗**（在2价基础上增加对生殖器疣的防护）
- ◆**2价疫苗**（主要预防宫颈癌）

【注】：**9价**HPV疫苗已在全球范围内广泛推荐用于青少年群体。**国内最早获批的9价**疫苗具有超过10年的真实世界应用数据，覆盖**全部7种**与宫颈癌相关的**高危型别**HPV，安全性和有效性证据更为充分。如有条件，建议在医生指导下优先安排接种

#### 对于男孩：

推荐接种**4价**或**9价**疫苗（16岁-26岁），接种越早，保护越充分，免疫效果越好



### 实用提醒

早打早保护，及时防护最关键  
接种前无需检测是否已感染HPV  
超过18岁也可在医生评估后考虑接种  
HPV不等于“性病”，也可能通过共用毛巾、泳池等方式传播  
鼓励家长与孩子开展科学、坦诚的性健康沟通，增强青少年自我保护意识