

毕业季登高活动 本周六与你相约紫帽山

装备领取截至明日下午5时

本报记者 林小杰 蔡红亮



本周六,2022晋江城建右文府·晋江经济报小记者毕业季登高活动将在紫帽山举行。关于这场活动,家长们还有一些疑惑,对此,主办方逐一进行了解答。



颜雅莱



王毓昕



曾一鸣



王乾朗

21名医疗志愿者保驾护航

今日雨水将逐渐退去,小暑节气接踵而至,如何预防中暑?遇到紧急情况该如何处置?请家长和小朋友们收好这份医疗攻略!

为做好登高活动的医疗保障工作,主办方邀请了晋江市医院、晋江市中医院紫帽院区的医护人员,并招募了21名医疗志愿者为本次活动保驾护航。

本次活动将在起终点和山顶分别设置一处医疗点,并在下山公路设置一处救护点。医疗点主要处置轻微伤情,救护点停放一辆救护车,随时等候活动指挥部调派。一旦发生紧急情况,救护车将立即出动,将人员送至晋江市中医院紫帽院区进行救治。

作为本次活动的协办单位,晋江市健跑运动协会广发英雄帖,招募了21名具有急救资质的医疗志愿者。他们将统一身穿印有急救标志的制服,分布在山道一侧,以便参与者第一时间辨认。若出现擦伤、扭伤、中暑等情况,可以第一时间联系附近的医疗志愿者,他们将根据实际情况,积极进行处理,同时进行风险评估。若有紧急情况发生,医疗志愿者将第一时间上报至活动指挥部,并由活动指挥部派救护车前往救治。

沿途设有多个补给点 同时开通医疗急救电话

目前正值夏季,天气炎热,爬山消耗大量体力,容易出现中暑等问题。因此,主办方提醒家长朋友:出行前,应做好防晒工作,大人小孩都应涂抹防晒霜,戴好防晒帽和墨镜,衣着尽量透气舒适。此外,夏季蚊虫较多,为防止被蚊虫叮咬,不要在潮湿的树荫和草地上坐卧,要随身携带防蚊喷雾或穿长袖长裤。

夏季出汗多,需及时补充水分。登山时,主办方在沿途设置了多处补给点,同时也在装备包里放置了2瓶矿泉水。补充水分时,建议少量多次,家长朋友也可以提前准备一些运动饮料,及时补充电解质。值得注意的是,不要饮用冰水和冷饮,温度过低会对肠胃造成刺激。此外,登山时,身体要略向前倾。下山时,不能走得太快,更不能奔跑,否则会发生摔倒、滚落等危险,膝关节也可能受伤或造成肌肉拉伤。

值得一提的是,主办方还开通了登高活动的医疗急救电话(18759562555、18159992468),若出现中暑现象、摔伤骨折无法移动等紧急情况,且附近没有医疗志愿者,家长和小记者可以拨打医疗急救电话。

金榜口腔 31年口腔品牌

“最美微笑 金榜守护”

牙齿不齐 会给孩子带来什么影响?

许多青少年常常为牙齿不齐而苦恼,牙齿不齐会给孩子带来什么影响?

从健康层面来讲,首先,牙齿不齐会影响孩子口腔功能的正常发挥,如咀嚼、发音、呼吸等功能。其次,牙齿不齐还会影响孩子面部的正常发育,导致面部形象和气质发生改变。再次,牙齿不齐容易导致刷牙刷不干净,影响牙周健康,造成龋坏、牙石、牙龈炎等口腔疾病。

从心理层面来讲,牙齿不齐所造成的面部形象的变化,会给孩子带来沉重的心理负担,使其产生强烈的自卑感及心理障碍,影响身心健康发展。

近年来,国内外的学术界已经形成共识,对于儿童牙齿不齐建议采取早期预防,对于儿童牙齿不齐的检查不应晚于7岁。所以,发现孩子牙齿不齐最好尽早到规范口腔机构进行全面检查。

最美微笑金榜守护,微笑助力热线:82663666。

明日下午5时前 记得来领装备

本次活动为各位家长、小记者精心准备了纪念T恤、运动背包等装备。昨日,已有部分家长、小记者成功领取装备。主办方提醒,装备领取时间截至明日(8日)下午5时,还未领取的家长、小记者抓紧了,装备领取地址为晋江经济报社(梅岭长兴路619号)一楼大厅。另外,如领取后发现T恤尺码有误的,可于活动当天到位于停车场的物资区进行更换。

装备包中还有一张健康防疫责任承诺书,请家长们仔细阅读并签名,活动当天由小记者带到现场交给工作人员。

防疫方面,活动要求所有报名人员及其共同居住者,活动前14天内未出大泉州范围,活动当天体温正常,且需持48小时核酸检测阴性报告、健康码、行程码进行检录。近期出现流感症状人员不得参与活动。

还有家长、小记者询问检录时间。记者了解到,当天上午7时,即可进行检录。现场还设有互动游戏区域,活动开始前,大伙儿可进行游戏体验,玩游戏领取小礼品。值得期待的还有,7时40分,两位学霸将“亮相”,和小记者们分享各自的学习心得,大家可别错过了。

记者了解到,本次活动还邀请了多位专业摄影师为大伙儿定格笑脸及美好瞬间,活动参与者可扫描右侧二维码,加入活动通知微信群,第一时间掌握活动相关通知,欣赏活动美照。



(扫描二维码 加入活动通知微信群)

小记者作品选登

这就是我

曾华森(晋江市第二实验小学四年8班)

我是一个活泼阳光的小男孩,个子不高,体型微胖,一张国际形脸上镶嵌着一对黑玛瑙似的眼睛,像湖水一样干净、清澈、明亮,爷爷经常说这双眼睛很有灵气。我每次听了心里都美滋滋的。

在爸爸妈妈眼里,我算是比较听话的孩子,但是有时候脾气有点犟。那天吃完晚饭,妈妈带我到楼下骑车。骑上车子,我便彻底放飞自我。“儿子,不要骑到坑坑洼洼的路面,过马路要看两边有没有车,不要骑太快!”妈妈在后面大声喊着。我比了个OK的手势,敷衍地回答:“知道了,妈妈!”骑了一会儿,我四处张望,不见妈妈的影子,于是我开启“加速模式”,脚飞快地蹬着。风吹过脸颊的感觉,真爽啊!前面有一道沟壑,我加快速度准备冲过去,没想到前轮竟然卡住了,车子来了个“前空翻”,重重地摔在地上。我跟大地来了个亲密接触,摔了个“狗吃屎”。哎,痛死了,早知道就听妈妈的话了!

虽然脾气有点犟,但我的骨子里有股不服输的韧劲。记得刚学跳绳时,绳子向前一甩快到脚尖时,我起身一跳,可惜太晚了没跳过去。绳子又往前一甩,还是没跳过去。我在心里暗暗鼓励自己:不能放弃,绝不认输,一定要学会。于是,我又重新拿起绳子向前一甩,心里默念:“一、二、三,跳!”终于跳了过去。就这样,我反复练习,即使腰酸腿疼,满头大汗也不放弃。一周之后,我一次已能跳100多下了。

这股韧劲不仅让我学会了跳绳,还学会了画画,爱上画画。小猫小狗、花草树木、山川河流等在我的笔下都能变得栩栩如生,同学们见了都赞不绝口。我的爱好不止这些,看书、书法、乒乓球……都是我喜欢的。

瞧,这就是我,一个活泼阳光又不肯服输的小男孩。
指导老师 陈嘉萍

海上奇遇

黄凯越(晋江龙湖阳溪中心小学五年2班)

在一个骄阳似火的日子里,知识渊博的黄叔叔带上我和细心胆小的同学小吴开启了一次神秘的海上之旅。

“呜——”我们乘坐黄叔叔研发的“功能船”,历经“七四十九天”,终于来到了太平洋。放眼望去,一片汪洋,只有金灿灿的太阳笑盈盈地望着我们……突然,一阵长啸声打破了这难得的宁静。

我们闻声赶去,映入眼帘的是一头奄奄一息的蓝鲸。正当我惊异万分之时,小吴大喊:“我们快去救救它!”黄叔叔穿

好救生衣,拿起动物医疗装备后纵身一跃,跳进海里。此时,天公不作美,竟刮起狂风,下起了暴雨,海浪一浪高过一浪,直把船吹得东倒西歪。小吴见状后大惊失色,急忙躲进船舱。这时,黄叔叔刚刚医治完蓝鲸。为了让黄叔叔安全回到船上,我立即按下了功能船上的绿色按钮,只见船上射出了一条救援绳索,不偏不倚地挂在了黄叔叔救生衣的钩子上。可就在此时,“小心!有漩涡!”船舱里传来了小吴的声音。我们先是一愣,随后立刻使用了备用绳索。两条绳索一起拉,不一会儿就把黄叔叔

拉上了船。我们才刚松口气,舱内又响起了一声:“漩——涡——!”只见不远处出现了一个大漩涡,惊慌失措的我们赶紧掉转船头。在船将被卷入漩涡之际,我们感觉脚下有股力量拖着我们前进。过了好久,我们竟在这片茫茫大海中看见了陆地!大家兴奋地欢呼起来,脸上洋溢着笑容。原来,那蓝鲸为了报恩,当我们被卷入漩涡时,赶来驮起我们的船,让我们得以脱离困境。回到陆地后,蓝鲸默默地离我们远去。

望着平静的海面,我们陷入了沉思……
指导老师 卢珊妮

快乐“食”光

吴蔚(晋江市第二实验小学三年2班)

“当当当!”下课啦!我和几个小伙伴一边兴奋地猜想今天会有什么美味等着我们,一边以最快的速度奔向食堂。

食堂里最常见的饭菜是酸甜的西红柿炒蛋、甜嫩的卤香肠、咸脆的炒青菜……有时也会有酸辣的水煮鱼片、干咸的姜母鸭、香甜的红烧鱼……在我看来,菜色多不多不重要,只要我们几个小伙伴在一起,就是人间美味。

吃饭时,每件普通的物件都能成为我们的“饭余玩物”。瞧,我们用多出来的一根筷子玩起了“指针转盘”;有时,我们会玩起“餐桌足球”。还有一次,我亲眼目睹了老师被当成“游戏对象”。

张老师是我们的书法老师,为人和蔼可亲。每天“偶遇”他成了我们的期待。这一天,张老师刚坐定,丫丫就大摇大摆走到张老师身边,左看看右瞧瞧,还兴奋地跳起了舞,似乎想引起他的“高度注意”。小伙伴直呼:“张老师被‘调戏’了!”张老师十分淡定,不气也不恼,只是微微一笑,便任我们去了。

在食堂里,我们既是快乐的小食客,也是节约粮食的好公民。“一粥一饭当思来之不易”。看着大桶中积满的剩饭,我们相互约束:饭菜吃多少打多少,绝不浪费宝贵的粮食。

我们是快乐的小食客,日日欢度美好“食光”!
指导老师 杨明亮

天上不会掉馅饼

林雅惠(晋江内坑怀斧小学五年1班)

漫画能给人带来快乐,让生活充满乐趣。你别以为漫画只是为了博人一笑,其实有很多蕴含着各种道理,有些则极具讽刺性,让人不禁陷入沉思。

那天,我在杂志上看到了一则漫画:一名中年男子坐在一棵刚种的小树苗旁边。与此同时,还有一名身穿工作服的年

轻人正在给小树苗浇水。年轻人疑惑地问:“你在这里做什么呢?”那个中年人赶紧不紧不慢地回答:“等着乘凉啊!”看到这里,我很是纳闷:不浇水、不施肥、不护理,小树苗怎么能长成参天大树呢?

那个坐在小树苗下的中年人不是会种树吗?不是的,他是不想劳动。多年以后,小树苗在年轻人的悉心照顾下长成了参天大树,年轻人会感到无比自豪,而那名中年

人肯定会感到不好意思,因为他从来没有体会过劳动所带来的快乐。

生活中,这样的人也是有的。有的孩子衣来伸手,饭来张口,只知道一味索取,挥霍父母辛辛苦苦挣来的钱,却不为父母着想。天上是不会掉馅饼的。俗话说,一分耕耘,一分收获,付出了才会有回报,我们不应该整天想着坐享其成,不劳而获。
指导老师 尤月英

诚实

洪梓安(晋江金井毓英中心小学)

炎炎夏日里,太阳公公烘烤着大地,知了在树上不停地叫着,吵得我心烦意乱。望着郁郁葱葱的树,我心想,这时要是能吃上一口清凉解暑的大西瓜,那感觉绝对很棒。

心动不如行动,我拿上钱和小风扇,大步流星地往菜市场走去。菜市场十分热闹,市民们忙着挑选蔬菜瓜果。我目标明确,直奔卖西瓜的小摊。一个个圆圆的大西瓜仿佛在向我招手。我挑了个又大又圆的西瓜,准备拿到收银台结账。一看,天呀,排队结账的人可真多,队伍都快排到对面去了。为了大西瓜,我忍!

终于轮到我了,马上就能吃西瓜了,我有一丝兴奋。兴许是因太多,售货员在忙乱中多找了我20元。她并没有注意到,而是迅速地服务着下一位客人。我攥着手中的20元,心想:这不是捡了个大便宜吗?我望向四周,没人看见,便将那20元放入口袋,一路小跑回家。

西瓜红红的果肉,让人看了都觉得十分凉爽,连不爱吃水果的爸爸都称赞不已。可我的脑子里依然在播放着刚才的那一幕。收银员姐姐们多不容易,而我却独吞了本不属于我的钱。上节课老师讲的关于诚信的故事一遍遍在我脑海中回响。

我做了一个决定——返回菜市场,把20元“物归原主”。收银员姐姐对我竖起了大拇指,一旁的小狗看了也“汪汪”直叫,好像在说:“你真棒!”

回到家后,我又吃了一口西瓜,感觉比之前的更甜了。

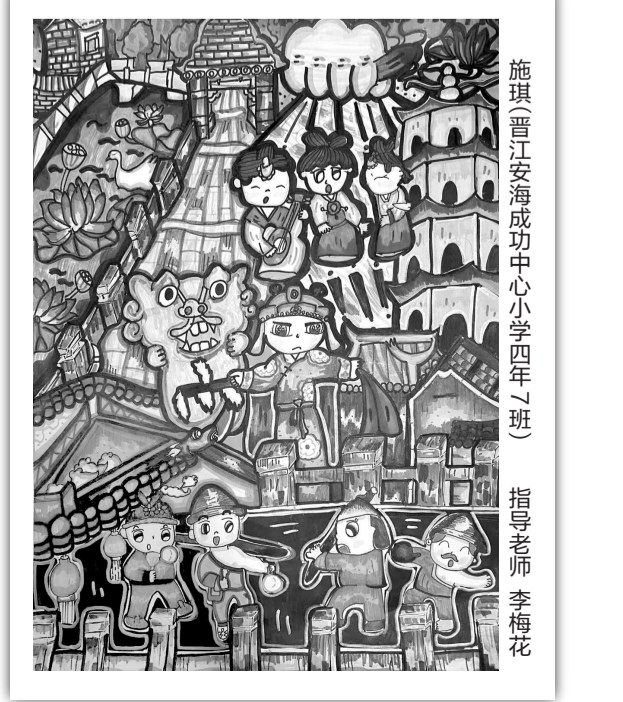
陪伴

卢诗芸(晋江市第三实验小学滨江校区四年6班)

小时候,在外婆家,我是最无忧无虑的那一个,常常会跑去院子里玩。外婆家养了一只金毛,它是我的好伙伴。

每次到院子里玩,我都会叫上它。玩过家家时,我会偷偷拿妈妈心爱的杯子来当茶杯,邀请我喜欢的芭比公主一起品茶。有一次,我正玩得开心时,突然“吱”的一声,门打开了。顿时,院子里弥漫着一股“杀气”。“你怎么拿我的水杯来玩游戏?”妈妈生气地大吼道。金毛立马站起来,挡在我的面前,开启防御模式。那时,我真切地感受到了被保护的感觉,别提有多幸福了。金毛围在我身边转来转去,虎视眈眈地盯着妈妈,冲她叫了几声。我摸着它的头,安抚它:“没事,那是妈妈,我把茶杯还回去就可以了。”它叫了一声,点了点头同意了。我抱着它开心地边说:“因为你刚才的表现,我要给你一个奖励。”我迫不及待地奔向外婆的梳妆台,找了一条皮筋,对金毛说:“我要给你扎一个马尾!”它的手放在我的肩膀上表示拒绝。我灵机一动,躺在他身上说:“你不跟我做朋友了,我好生气。”它听了,急促地叫了两声。我赶紧站起来,指着它说:“你中计了!哈哈!”顿时,院子里又充满了欢声笑语。

它是一只宠物,更是家里的一员。有它的陪伴,我的童年多姿多彩。
指导老师 陈淑鑫



施琪(晋江安海成功中心小学四年1班)

指导老师 李梅花



吴伊(晋江灵源灵水中心小学五年1班)

指导老师 翁美好