

# 儿童防晒 牢记这几招

最近,气温升高,不少家长纷纷带娃走到户外,感受大自然的美好。然而,紫外线辐射也给小朋友的皮肤带来了不小的挑战。那么,小朋友要如何做好防晒呢?为此,本报记者特意梳理出一份儿童防晒指南供家长参考。

## 小朋友也需要防晒

“小朋友皮肤娇嫩,功能尚未完全成熟,对紫外线抵抗力较弱,更容易发生晒伤、晒黑、光老化等。”泉州市皮肤病防治院激光美容科王雄说道,家长要重视小朋友的防晒工作。在日常生活中,不少家长为了省事,直接让小朋友涂抹大人的防晒霜。其实,这样不对。“小朋友的皮肤跟大人存在显著差异,因此,防晒产品的选择更应谨慎。还有,成人防晒产品的成分、剂量规格等与小朋友的不同。”王雄说道,小朋友要用专门的儿童防晒霜。理论上,6个月以上的婴儿就可以涂抹防晒产品,但从幼儿肌肤健康方面考虑,建议小朋友2周岁以上才用,6个月以下的婴儿建议采用硬防晒。

## 这样选防晒产品更好

那么,家长如何选用儿童防晒产品?“选择防晒产品时,要根据活动场地来选,在海边沙滩上玩耍,宜选用防晒指数高一点的防晒产品;在树荫下活动就选用防晒指数低一点的防晒产品。”王雄说道,家长要注意查看SPF值,建议选用SPF指数为15-30,PA++的防晒产品。特别提醒,防晒霜应在出门前30分钟涂抹。家长要注意,不宜选用防晒指数很高的产品,因为儿童的肌肤稚嫩,屏障保护功能不完善,防晒产品成分应以精简为佳,而防晒指数越高的产品,其成分及防晒机制更复杂。

在涂抹防晒霜时,家长需要注意以下几点:首先,涂抹前要仔细清洁小朋友的皮肤,确保没有污垢和汗水;其次,涂抹要均匀,特别是容易被阳光晒到的地方,如脸、手臂、腿部等;最后,涂抹后要及时洗手,避免小朋友误食。

家长还应注意,防晒并非一劳永逸的事情。即使在涂抹了防晒产品后,也应定时为小朋友补涂,特别是在游泳或大量出汗后。同时,家长应密切关注小朋友的皮肤状况,一旦出现晒伤或其他异常情况,应立即采取措施并寻求专业医生的帮助。

## 这些防晒措施请牢记

此外,王雄表示,对小朋友来说,坚持硬防晒+适当软防晒会更好。家长需要为小朋友准备合适的防晒衣物。选择轻薄、透气的长袖衬衫和长裤,可以有效地阻挡紫外线的直接照射。同时,帽子也是不可或缺的防晒单品,宽边帽能够全方位地保护小朋友的头部和面部皮肤。

除了防晒衣物等,遮阳伞也是小朋友出门时的“好帮手”。一把轻便的遮阳伞可以有效地阻挡阳光直射,减少紫外线对皮肤的伤害。家长可以为小朋友选择带有可爱图案的遮阳伞,增加他们的使用兴趣。

另外,家长还要教育小朋友避免在阳光最强烈的时段进行户外活动。一般来说,上午10点至下午4点是紫外线辐射最强的时间段,家长可以引导小朋友在这个时间段内选择在阴凉处玩耍,或者进行室内活动。在户外活动时,鼓励小朋友多喝水,保持皮肤的水分平衡;回家后及时为小朋友清洗皮肤,减轻防晒霜和其他污垢对皮肤的负担。

最后,家长还可以通过调整饮食来帮助小朋友防晒。多给小朋友食用富含维生素C、E的食物,如橙子、草莓等,这些食物中的维生素C、E可以有效预防和改善黑色素沉着,提高皮肤的防晒能力。此外,要避免过多进食光敏性食物,如柠檬、菠萝等。



为了锻炼小朋友的动手能力,感受点茶文化,近日,晋江经济报亲子驿站组织一场别开生面的宋代点茶体验活动,吸引了不少亲子家庭参与。

当天,不少小朋友在家长的陪同下,来到安海兆泰文创新园体验宋代点茶,感受茶文化的魅力。活动现场,宋代点茶非遗传承人蔡晶晶老师为小朋友详细介绍了宋代点茶的历史背景和文化内涵。她

# 大手牵小手 探秘世茂海丝馆

为了丰富小朋友的周末生活,开阔视野、增长见识,4月14日,“世茂海丝馆”活动,吸引了百余组亲子家庭参与。本次活动通过有趣的寻宝,让小朋友按图索骥,寻找相应的“宝藏”,感受海上丝绸之路的魅力。

## 立体互动引关注

当天,一群活泼可爱的萌娃在家长的带领下兴高采烈地来到世茂海丝馆,准备开始一场别开生面的寻宝之旅。他们手持精心绘制的寻宝图,眼中闪烁着好奇与期待的光芒,迫不及待地想要一探究竟。一进入世茂海丝馆,小朋友就被眼前的景象所吸引。宽敞明亮的展厅里,陈列着各种珍贵的文物和历史遗迹,仿佛穿越时空,带领他们回到了古代海上丝绸之路的辉煌时期。小朋友好奇地打量着每一件展品,不时发出惊叹声。

在世茂海丝馆中,最让小朋友着迷的莫过于丝路山水地图数字展厅。展厅内,巨大的屏幕上展示着生动的丝路山水地图,仿佛将他们带入了一个古老的时空隧道。小朋友好奇地环顾四周,只见展厅内摆放着各种互动装置,它们散发着五彩斑斓的光芒,吸引小朋友的注意力。蔡梓阳小朋友跑到触摸屏前,手指轻轻一点,屏幕上立刻呈现出一段古代丝绸之路的动画。他兴奋地说道:“哇,我看到了骆驼和商人!”其他小朋友也纷纷围上来,好奇地观看着屏幕上的动画,仿佛能亲身感受到古代丝绸之路的繁华与热闹。

在展厅的一角,有一个立体投影展示区。当小朋友走近时,他们惊讶地发现,自己的脚下出现了古代城市的景象。他们仿佛踩在了历史的土壤上,感受着古城的沧桑与韵味。小朋友兴奋地跳跃着,试图与投影中的景物互动,仿佛置身于一个梦幻般的游戏世界。

## 趣味寻宝 备受好评

根据寻宝图的指引,小朋友穿梭在展厅之间,时而低头寻找线索,时而抬头欣赏展品。每当找到一个与寻宝图相符的文物或图案时,小朋友都会兴奋地欢呼起来,仿佛真的找到了宝藏一般。

在寻宝的过程中,小朋友不仅锻炼了观察力和动手能力,还学到了很多关于海上丝绸之路的知识。他们了解到,古代的海上丝绸之路不仅是一条贸易通道,更是一条文化交流的桥梁,促进了不同文明之间的交流与融合。

经过一番努力,小朋友终于找到了所有的线索,成功完成了寻宝任务。他们兴奋地展示着自己找到的“宝藏”,脸上洋溢着满足和自豪的笑容。这次寻宝之旅不仅让小朋友度过了一个愉快的周末,更让他们收获满满,对历史文



## 家长感言

**金毓英** 金毓英中心幼儿园姜璟言妈妈:此次亲子活动是一次充满惊喜与收获之旅。在博物馆中,孩子仿佛置身于历史的长河,他们的眼睛里闪烁着好奇与兴奋,一起欣赏了精美的文物,感受着古代海上丝绸之路的繁荣。孩子不时发出惊叹,对古人的智慧和创造力表示钦佩。在参观过程中,小朋友主动提问,与我分享自己的见解,这种互动让我感到无比欣慰。

这次活动既让小朋友学到很多知识,又增进亲子感情,一举多得。

**金毓英** 金毓英中心幼儿园蔡梓阳爸爸:这次和孩子一起参观海丝博物馆,是一次非常有意义的体验。

在博物馆里,我们一同领略了海上丝绸之路的辉煌历史。丰富的展品、生动的展示,让小朋友对那段遥远的时光有了更直观的认识。参观过程中,小朋友看到了各式各样的文物,了解了它们背后的故事。这让小朋友懂得了珍惜历史、保护文化遗产的重要性。

通过这次参观,大家收获颇丰。小朋友不仅学到了知识,还培养了对历史文化的兴趣。而家长也在陪伴他们的过程中,感受到了亲子时光的美好。



# 萌娃体验茶文化

之旅。在备茶的过程中,小朋友小心翼翼地取出茶粉,他们轻轻地茶粉倒入茶壶中。接着,他们小心翼翼地加入热水,用小茶筴轻轻搅拌,直到茶粉与水完全融合,形成膏状。这个过程虽然简单,但小朋友却做得非常认真,仿佛在进行一场庄严的仪式。

到了击拂的环节,小朋友的动作更是小心翼翼。他们学着蔡晶晶的手法,用茶筴在茶汤表面轻轻地击拂,打出细腻的泡沫。每一次击拂,小朋友都屏息凝神,生怕破坏了这美好的画面。随着泡沫的逐渐泛起,小朋友的脸上露出了满足的笑容,仿佛看到了自己努力的结果。

点茶的过程中,小朋友不仅学会了如何操作,更在细节中感受到了传统文化的魅力。他们通过细心观察,逐渐掌握了点茶的技巧。他们在实践中学习,在体验中成长,不仅收获了技能,更收获了快乐和自信。

体验完点茶,开始进入品茶环节。小朋友小心翼翼地端起茶盏,轻轻吹去浮在茶汤表面的泡沫,然后小口品尝起来。茶汤入口,清香四溢,仿佛带着大自然的的味道。小朋友闭上眼睛,细细品味着自己动手做的茶

汤,他们的脸上露出了陶醉的神情。“妈妈,很好喝,你也喝一口。”“爸爸,茶汤太好喝了,我还要喝。”……整个品茶过程,小朋友仿佛变成了一位位小小茶艺师,专注而认真。不少小朋友表示,这茶不仅好喝,还让他们感受到了传统文化的魅力。他们表示,以后要多学习这样的传统文化,让自己变得更加有内涵。

活动结束后,家长也纷纷表示,“妈妈,很好喝,你也喝一口。”“爸爸,茶汤太好喝了,我还要喝。”……整个品茶过程,小朋友仿佛变成了一位位小小茶艺师,专注而认真。不少小朋友表示,这茶不仅好喝,还让他们感受到了传统文化的魅力。他们表示,以后要多学习这样的传统文化,让自己变得更加有内涵。



# 安海苗苗中心幼儿园 非遗主题活动精彩上演



本报讯 为进一步弘扬优秀传统文化,让幼儿园非物质文化遗产的独特魅力,拉近幼儿与传统文化之间的距离,近日,晋江市安海镇幼教支部联合苗苗中心幼儿园、兴胜社区“党建+”邻里中心开展“非遗纸鸢进社区 传统文化润民心”主题活动。

活动开始,由苗苗中心幼儿园丁露露老师详细地向小朋友介绍了制作纸鸢的步骤及注意事项。

接下来就是风筝彩绘环节,大家选好自己喜欢的风筝样式,拿起画笔,充分发挥想象力,描绘出五彩风筝,现场洋溢着自由创作的满足感与幸福感。

通过此次进社区活动,为家长树立了科学的儿童观和教育观,充分发挥优质教育资源的辐射作用,积极搭建家、园、社区互动桥梁,形成育人合力,助推学前教育高质量发展。

# 深沪中心幼儿园 开展读书月系列活动

本报讯 为了让小朋友养成良好阅读的习惯,晋江深沪中心幼儿园开展了一系列读书月活动,有读书主题晨会表演、分发倡议书等。

该学园通过开展评选“最美书香家庭”、图书漂流、幼儿诗歌朗诵、“故事爸妈”来做客、“寻找最美声音”视频录制、“童声童语”等,号召小朋友一起徜徉在书的海洋里。此外,该园还创设班级“最美图书角”评选、读书沙龙分享会等系列活动,带小朋友一起多读书、读好书,让书香浸润童心,让书香飘进每一个角落,让阅读成为终身的习惯。

最后,该园也向教师、幼儿、家长推荐好书,鼓励大家阅读,让书香伴随最美四月天,让幼儿感受到读书之乐,让阅读的种子种在小朋友的心田,生根、发芽、开花、结果。

# 安海第三中心幼儿园 幼小衔接收获多



本报讯 为了让小朋友感受到小学与幼儿园课堂的不同,学习端正坐姿、举手发言、课间十分钟自我管理等相关能力,激发小朋友对小学生活的憧憬和向往,日前,晋江安海镇第三中心幼儿园联合西边小学开展“幼小零距离,小学课堂初体验”幼小衔接体验活动。

随着上课铃声响起,大班段的全体孩子怀着好奇和期盼的心情走进教室,感受小学生的课堂。课堂上,老师生动有趣的讲解,深深吸引了小朋友的注意力,课堂时而鸦雀无声,时而欢声笑语,时而书声琅琅。小朋友高高举起小手,与老师积极互动,课堂氛围轻松活跃。

通过开展幼小衔接活动,让小朋友初步了解小学生学习的基本要求,感受到小学生生活和幼儿园生活的异同点,为他们即将步入小学、成为一名合格的小学生奠定了坚实的基础。

# 东石金山中心幼儿园 举办拍皮球比赛



本报讯 为促进幼儿体能发展,激发他们热爱运动的兴趣,培养坚持不懈、持之以恒的品质,日前,晋江东石金山中心幼儿园举行一场幼儿拍皮球比赛。

当天,东石金山中心幼儿园的陈老师向小朋友介绍了本次比赛规则:以个人赛的形式开展,在一分钟内拍球,拍球次数最多者获胜,如球掉落,可捡起皮球继续拍球,裁判继续计数。

预备,开始!随着裁判的一声令下,小朋友翘首以盼的拍皮球比赛终于开始啦!瞧,在场的小选手个个精神抖擞、神采飞扬,皮球瞬间成了会跳动的精灵,在小朋友的手中灵活跳动着,速度一个比一个快。“加油!加油!”在老师和观众的助威声中,活动气氛越来越高涨。

经过激烈的角逐,终于迎来了小朋友最期待的颁奖环节。小选手用自己的努力和汗水取得了成功和荣誉。

据悉,通过此次运动,让小朋友能积极参与到各项运动中来,在运动中锻炼,在锻炼中成长,通过运动不断增强身体素质。