



| 亲子驿站

# 小小消防员趣味探秘记

本报讯 “电动车能开进电梯吗？”“卧床时可以吸烟吗？”日前，由本报亲子驿站发起的“我是小小消防员”趣味实践活动走进晋江市应急消防科普教育基地和陈村消防站，吸引了晋江市实验幼儿园嘉天下分园、晋江市第四实验幼儿园数十组亲子家庭到场。孩子们通过沉浸式地观察与体验，学习实用的消防安全知识。

在宣讲员黄林华的科普下，一堂生动的安全课精彩上演。在“消防标识大发现”环节，孩子们逐一认识地上式与地下式消火栓的区别，牢记“禁止吸烟”标识的警示意义，还了解了安全出口标识在紧急情况下的重要作用。孩子们边听边互动，俨然是“小小安全员”。

随后，孩子们学以致用，在火灾虚拟报警亭前排队体验。在黄林华指导下，孩子们拿起电话清晰地报出火灾地址、火势大小、有无人员被困等关键信息。家长们则在一旁录像，见证孩子学习正确报警方法的瞬间。随后的“火灾隐患排查”互动游戏将活动推向高潮，亲子搭档仔细排查场景中的安全隐患，在欢声笑语中铸牢防火意识。

在陈村消防站，消防员叔叔结合真实案例，用生动的讲解让亲子家庭明白：电动车进电梯、卧床吸烟都是极易引发火灾的危险行为，为大家敲响了安全警钟；消防器材展示区前，消防员叔叔化身“器材讲解员”，带着亲子家庭进行装备探秘。活动最后，家长和孩子一同动手学习多种结绳逃生的方法，掌握了紧急情况下的自救技能。

不少家长表示，此次消防站之旅，不仅让亲子家庭学到了实用的消防知识，更拉近了孩子与消防工作的距离，为家庭安全增添了一道坚实的防线。



## 晋江市第六实验幼儿园开展旧物交换主题活动

本报讯 日前，为让闲置旧物焕发新生，培养孩子的环保意识与社交能力，晋江市第六实验幼儿园开展了“童趣交换，旧物焕新”旧物交换活动，孩子们从家里带来了闲置的物品开启了一场充满惊喜的交换之旅。

随着欢快的音乐响起，“旧物交换集市”正式开张啦！有的孩子化身“小小摊主”，认真布置专属摊位。绘本、玩具、文具等整齐摆放，旁边还贴着孩子们亲手设计的“小名片”。瞧，孩子们兴奋地穿梭在各个旧物摊位前，认真地寻找自己心仪的物品，并用旧物与其交换。成功交换后，脸上不时洋溢着开心的笑容。

活动接近尾声，小朋友们认真整理场地，收纳剩余物品。“我用奥特曼卡片换了一本漫画书，特别开心！”“通过交换，我认识了新朋友，还知道旧物可以再利用，很有意义。”回到班级后，不少孩子还和大家分享交换心得，满是此次活动的收获与成长。

该园副园长洪非凡表示，此次活动是园所践行“无废校园”环保理念的系列活动之一。通过该系列主题活动，促进资源的循环利用，为孩子创造一个更加健康、清洁、和谐的学习生活环境。与此同时，还能培养孩子的环保意识和责任感，引导他们养成节约资源、爱护环境的良好习惯。



## 晋江市第七实验幼儿园开展趣味情景体验活动

本报讯 日前，晋江市第七实验幼儿园开展“重走长征路，童声颂中华”主题庆祝活动，以童趣而庄严的方式，在孩子们心中种下一颗爱国的种子。活动现场，孩子们身着迷彩服装，化身“小红军”，在激昂的乐曲中整装列队，齐唱国歌，进行“阅兵”，展现出昂扬的精神面貌。

随后，备受孩子们期待的“迷你长征”情境体验活动开启了。小班幼儿担任“后勤队”，护送“月饼军粮”；中班作为“侦察兵”，穿越“草地”与“山洞”；大班则挑战“爬雪山”“过铁索桥”，勇当“先锋队”。孩子们在模拟路线中亲身体会长征的艰辛与光荣，加深对红色精神的理解。

当大家“胜利会师”后，各年段以班级为单位开展了红色歌咏比赛。《国旗国旗真美丽》《闪闪红星》《歌唱祖国》等经典旋律接连响起，孩子们用清澈的歌声表达对祖国的热爱与祝福。

该园园长吴阿华表示，此次活动不仅让爱国情怀深植幼儿心中，也展现了该园“寓教于乐、玩中启智”的育人理念。



| 本版由本报记者张清清、通讯员黄林华采写

| 亲子健康

## 霜降至 防秋燥 这些保健干货别错过

霜降将至，气候多变。从这一天起，秋天进入尾声，天气逐渐变冷，是各种幼儿常见病的高发阶段。那么，霜降时节家长养娃需要注意什么呢？本期“亲子健康”将从日常保健、疾病预防等方面着手，帮助孩子为冷空气的到来做好准备，防病于未然。

### 关键词▶吃

民间有句谚语：“一年补透透，不如补霜降。”为了防止秋燥，饮食上要多吃润肺的食物，比如莲藕、秋梨等润肺生津、养阴清燥的食物。尤其是梨，具有生津止咳、清热降火、润肺去燥等功效，是秋季养肺的佳品。此外，还可以适当进食酸味食物，比如橘子、柠檬、柚子等，以收敛肺气。

霜降前后，柿子树叶落光，果实累累。此时的柿子皮薄、肉鲜、味美，营养价值高，可以适当食用。值得一提的是，此时也是消化系统疾病高峰期，尽量少食葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物，以防泻肺气、加重肺燥症状。同时，需要注意提醒孩子多喝水，补充身体水分。

### 关键词▶穿

“霜降”时节，昼夜温差继续拉大。在早、晚时段，家长要及时给孩子添加衣服，做好脚部和胃部的保暖。夜晚入睡时，建议家长先用空调

将室内温度调整至适宜入睡的状态，之后再用风扇代替空调，避免孩子长时间吹冷风导致感冒。对于低龄儿童来说，为防止其在换季时踢被子受凉，家长还可以为其穿上透气的春秋款纯棉睡袋。

白天时段，建议家长随着气温的变化给孩子增减衣物。首先，可以选择容易穿脱的小马甲；当孩子出汗时，不要立即脱衣服，应先拿毛巾擦干后背、额头的汗，休息片刻后再脱衣服。带孩子外出时，建议备一件薄款的纯棉外套或风衣。夜间入睡时，可以给孩子适当用热水泡脚，有利于驱寒温经，促进足部的血液循环。

### 关键词▶动

当下正是一片秋高气爽的景象，户外运动量可适当加大。家长可以选择带着孩子一起踢球、慢跑、徒步等，在增强孩子身体素质时，还能增进亲子关系。而在运动的过程中，还能欣赏户外环境中美好的秋季景色，对缓解视力疲劳、舒缓心情有

一定的帮助。

除此之外，还可以在周末带孩子爬爬周边的紫帽山或灵源山等。据了解，登高能使肺部通气量和活量明显增加，血液循环增强，达到增强体质、防病治病的目的。到了山顶之后，还可以一家人品尝美味、品尝美味的古早味小吃，好不快乐！

### 关键词▶防

眼下，正处于季节交替时节，也是各种幼儿常见传染病的高发季节，主要有流感、水痘、流行性腮腺炎、手足口病等，传播途径主要通过空气飞沫（即患者讲话、咳嗽、打喷嚏时的唾液飞沫）传染。

该如何做好预防措施呢？建议家长及时带孩子接种相应的疫苗；日常生活中，引导孩子讲究个人卫生，勤洗手，养成良好的卫生习惯；居家期间，建议经常开窗通风，保持空气流通。勤洗晒被褥，保持环境卫生；避免前往空气不流通、人口密集的公共场所，避免和发病期患儿接触。

| 闽南童谣秀

## 周子欣小朋友分享闽南童谣 用家乡话唱出幸福感

唱出方言之美，也唱出时代幸福感。在晋江经济报发起的晋江市第七届亲子阅读节暨闽南童谣传唱活动中，由晋江市第九实验幼儿园小朋友周子欣带来的闽南童谣《缓着共产党，生活导导爽》，不仅展现了方言的韵律美，更传递了幸福感。稚嫩的童声里藏着对生活的热爱，也让大家感受到了闽南文化与红色主题结合的独特魅力。

本期嘉宾：周子欣  
获奖荣誉：优秀奖  
幼儿园：晋江市第九实验幼儿园  
参与心得：“孩子一开始接触闽南语是想让她跟家里的长辈交流，教着教着发现很多都不会、记不牢，直到从哥哥幼儿园里遇到了苏达娜老师的原创童谣绘本《娜里的童谣》，那时才2岁的子欣小朋友就开始跟着绘本里面的音频学习闽南语童谣。”周子欣妈妈分享道。那一刻起，他们仿佛发现了“新大陆”，孩子每天都要听音频。童谣的力量是强大的，好多大人教不会的词汇都可以从里面学来继而朗朗上口。

“孩子学习童谣没多久，就可以跟家里长辈实现无缝沟通，既能听也能说。以前叫爷爷奶奶，现在都是叫‘阿公’‘阿婆’，出去玩都是说‘踢球’。”周子欣妈妈欣慰地分享道，闽南语是“活化石”，现在他们全家都参与进来，家乡的语言成为他们家庭沟通的主要语言。



## 公益广告

# 正视孩子繁重的学业

### 父母要关注孩子健康成长

父母对孩子提出比较高的、比较严格的要求是必要的，但应当把握好“度”。如果期望过高，反而影响身体健康。

