不再趴着！ 这两所学校解锁“躺睡”模式

今日关注

文/摄 记者 王俞楠

午睡，校园生活中一个必不可少的环节。趴在桌子上，歪着头，靠着手臂，慢慢进入梦乡……与原先的姿势相比，记者走访发现，不少学校“解锁”了新的午睡姿势，帮助孩子们更好地入眠。

扫一扫二维码 查看更多内容

教室设立特别休息区

中午12点半，金山小学教育集团金惠校区内，101班教室里，一年级六个班的小朋友在午休，孩子们按“口”状分别躺在教室四周，桌椅被摆放在正中央。每个孩子身下都是一块棕绿色的垫子，或仰面朝天，或侧睡着，还有不少掀开了被子，睡得就像在家里一样。班主任章老师在教室里不时观察着孩子们。

孩子们午睡时的垫子长1.5米，厚约5厘米，都是家长们特别定制的，和做仰卧起坐时使用的垫子很像。不用时，这些垫子就堆放在教室一旁，成为教室里的特别休息区。

为了给孩子们挑选一块“合适”的垫子，101班的家长们不仅对教室的空余位置进行了测量，还对垫子的材质、厚度进行了投票和测试。

“一开始想选10厘米的，后来发现因为材质比较软，10厘米厚度并不适合孩子，而且叠放在一起的时候比较占空间。”家长蔡女士告诉记者，当时定制垫子就花了将近一个月的时间。“我们还是比较支持让孩子躺睡的，也觉得更有利于孩子的生长发育。”

家校合力让“躺睡”想法落地

“目前，金惠校区的教室面积明显大一些，加之各班的学生人数控制在40人以内，空间大、人数少也使得‘躺睡’更容易实现。学校老师的这个想法得到了家长们一致支持，就孩子们的反馈来看，效果很不错。”金山小学教育集团金惠校区副校长楼慧芬说。

记者在金惠校区105班教室外看到，走廊上有两排摆放整齐的鞋子，教室内孩子们睡得正香。班主任蒋老师告诉记者：“这两天空气湿度大，温度高，孩子们出汗也多，把鞋子摆在外面，一方面不容易有异味，另一方面也能用中午的太阳晒晒，顺便锻炼一下孩子们的整理能力。”

“我喜欢躺着睡，更舒服。”刚刚从睡梦中醒来的冯彦杰一边把小枕头和毯子放入教室后面的收纳箱，一边分享自己的午睡感受，“以前趴着睡，总是感觉快睡着时，起床铃就响起来了。”他还告诉记者，每天午餐结束后，大家就会一起整理桌椅、摆垫子，动作可熟练了。

据了解，劲松小学也开始了“躺睡”试点，一年级、二年级各一个班，充分利用教室有限的空间，班主任精准测量，为学生们购置了午睡毯，让每个孩子都能在午间躺下来美美睡上一觉。

除了“躺睡”，回澜小学的老师们还有一招提高入睡率的小妙招——戴眼罩。203班班主任董学君老师说，一段时间下来，学生的入睡率明显提高，睡眠质量不错。

科学睡眠是孩子成长的关键

睡眠一直是成长中的关键词。对于在校期间的午睡，记者也采访了萧山医院儿科主任蒋群医生。

“午睡半小时能够缓解疲劳，帮助学生以更好的精神状态应对下午的学习。躺睡是一个相对比较舒服的姿势，对学生进入睡眠有一定帮助。”蒋医生说。

不过她强调到，对于成长期的儿童而言，最重要的还是保持良好的作息时间，做到早睡早起。“晚上9点到次日凌晨1点是成长激素分泌的高峰，在这个时间段进入睡眠，才能保证孩子的生长发育。

区救助站借助“黑科技” 为离家7年流浪人员寻亲成功

■记者 朱林飞 通讯员 戚天琪 沈明芳

“妈，你还认得我吗？”

“认得，你是阿华。”

一问一答，来自湖北的姐弟俩顿时心安了，随即喜极而泣：失踪了整整7年的妈妈终于找到了。6月15日上午，这一幕发生在萧山区救助管理站，亲人相认的场面感动了在场所有人。

赵红艳（化名）今年55岁，有疑似精神障碍。2014年她独自从湖北老家离开后，就与家人失去了联系。2017年6月，她在湘湖周边徘徊，被好心市民发现后护送至区救助站。

之后，区救助站的工作人员不断与赵红艳沟通交流，想方设法帮助她查找亲人，但由于缺少身份信息及语言不通，寻亲一直没有结果 。

今年5月，通过多次人脸识别比对，萧山公安找到了赵红艳的疑似户籍信息。救助站工作人员立即着手联系，与赵红艳户籍地所在的派出所、街道、村委会、救助管理站等机构一一联系核查，最终确定其身份。赵红艳的儿子寄来DNA样本，经检测鉴定确认了母子关系。6月15日上午，姐弟俩迫不及待地赶来接母亲，还为区救助站送来了一面大红锦旗。

区救助站工作人员介绍，由于沟通困难、身份难以确认，导致受助人员长期滞留，一直是救助工作的一大难题，帮助滞留受助人员寻亲成为救助站的一项重点工作。随着科技的发展，除了全国寻亲网登记寻亲的传统方式外，近年来救助站在寻亲的手段上引入了不少“黑科技”，形成了互联网+、DNA比对、人脸识别等新的寻亲模式。

其中，“互联网+”寻亲模式通过互联网平台推送精准寻亲信息：以发现走失人员的地点为轴心，画地图弹窗推送寻亲信息；以走失人员的疑似家乡地为轴心，画地图弹窗推送寻亲信息。自开展互联网+、DNA比对、人脸识别寻亲模式以来，寻亲成功率大幅提高，有效提升了救助管理工作效率和救助服务水平。

今年以来，区救助站已为长期滞留人员成功寻亲3人。对于还长期滞留在站的受助人员，救助站将进一步做好“寻亲”服务，争取早日为他们找到家人。

男孩手指被卡 消防队员成功解救

■记者 魏乐钇 通讯员 孙娜

本报讯 近日，萧山消防救援站营区内来了一名求助的妈妈，警卫询问后得知，该女子的小孩吃晚饭啃骨头时，右手中指被筒骨卡住了，家人使用多种方法也无法取出。

消防队员到达现场后了解情况，原来小男孩看到筒骨里面有个洞，没想到手指刚伸进去就拔不出来了，筒骨正好卡在右手食指关节处。

为了尽快解除小男孩的疼痛，消防队员立即找来剪刀、尖嘴钳等工具展开救援，先是用剪刀小心翼翼地把筒骨里面的空间扩张，数十秒后食指被顺利取出。

消防部门提醒广大家长，小孩子天生对各种孔洞非常好奇，喜欢把手指、头伸进各种各样的孔洞，很容易被卡住。建议家长日常加强对孩子的看护，一旦发生类似险情，应稳定孩子情绪，并及时报警求助。

健康大参考

勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口，不共用毛巾和洗漱用品

用正确的方法洗手能有效地防止感染及传播疾病。每个人都应养成勤洗手的习惯，特别是制备食物前要洗手、饭前便后要洗手、外出回家后先洗手。用清洁的流动水和肥皂洗手。

勤洗头、理发，勤洗澡、换衣，能及时清除毛发中、皮肤表面、毛孔中的皮脂、皮屑等新陈代谢产物以及灰尘、细菌，防止皮肤发炎、长癣。

每天早晚刷牙，饭后漱口。用正确方法刷牙，成人使用水平颤动拂刷法刷牙。吃东西、喝饮料后要漱口，及时清除口腔内食物残渣，保持口腔卫生。提倡使用牙线。

洗头、洗澡和擦手的毛巾，应保持干净，并且做到一人一盆一巾，不与他人共用毛巾和洗漱用具，防止沙眼、急性流行性结膜炎（俗称红眼病）等接触性传染病传播；也不要与他人共用浴巾洗澡，防止感染皮肤病和性传播疾病。不与他人共用牙刷和刷牙杯，牙刷要保持清洁，出现刷毛卷曲应立即更换，一般每3个月更换一次。

根据天气变化和空气质量，适时开窗通风，保持室内空气流通

阳光和新鲜的空气是维护健康不可缺少的。

阳光中的紫外线，能杀死多种致病微生物。让阳光经常照进屋内，可以保持室内干燥，减少细菌、霉菌繁殖的机会。开窗通风，可以保持室内空气流通，使室内有害气体或病菌得到稀释，预防呼吸道传染病发生。

雾霾、沙尘天气时，应关闭门窗，减少室外颗粒物进入室内；遇到持续雾霾天气时，应选择空气污染相对较轻的时段，定时通风换气，否则有可能造成室内二氧化碳浓度过高，出现缺氧。

欢迎刊登 分类广告 便民热线

地址：城河街88号1楼广告接待中心 电话：82659300 82659333

启 事

●**遗失**柯尼达控股有限公司遗失公章一枚，编号3301090268694，声明作废。

便民热线

清心咨询工作室

对婚姻情感、家庭教育、各种压力危机有着多年深入研究，已帮无数求助者走出迷茫、焦虑、烦闷困境的国家级专业咨询师及其工作室入驻萧山。一对一听你倾诉，用专业客观的理性分析，帮你疏导、解惑——堵心，找清心。

地址：万象汇A座写字楼1512室
预约：18969135398（微信同号）

金点子婚介

13735826379 82655749

万名青中老各阶层有公务员、事业、国企、教师、白领、医生、工程师、上门女婿等。

萧山供电公司检修计划预告

6月18日 9：00–11：00检修奇观A148线07#杆中沙村11#变令克：萧山区瓜沥镇中沙村一带；9：30–17：30检修中沙A147线87/02#杆盛宝铸造令克：萧山区瓜沥镇杭州盛宝铸造一带；9：00–17：30检修八大C796线八大开八大分线58#杆钱江电气开关：萧山区瓜沥镇杭州钱江电气集团股份一带；10：00–17：30检修科迪A500线三围分线12/A17/06#杆典杰实业令克：萧山区益农镇杭州典杰实业一带；8：35–17：30检修扬帆B244线合多Ⅱ开G22 10#路灯变：萧山区盈丰街道杭州市萧山区人民政府盈丰街道办事处等一带；8：35–12：30检修陈家C327线34#杆陈家C3272开关：萧山区新街街道新塘头村、杭州恒春塑料包装、杭州华君纱业、杭州旋宇绣品、杭州宏京泰花色纱等一带；8：30–12：00检修惠设A130线兴议安置房20#公变低压出线开关：萧山区北干街道兴议安置房及其周边一带；12：30–16：30检修惠设A130线兴议安置房22#公变低压出线开关：萧山区北干街道兴议安置房及其周边一带；8：30–17：30检修方家C1711开关–方家C1712开关：杭州科迪沙业；8：30–13：30检修100/01#杆尖湖村4#变令克：萧山区浦阳镇尖湖村（尖湖村4#变）；13：00–17：30检修蜀园C445线汉江实业分线25/09/09/01#杆新画面服饰令克：萧山区蜀山街道杭州新画面装饰材料；13：00–17：30检修姚家畈村2#变综合柜低压分支开关及分支闸刀：萧山区蜀山街道章潘桥村姚家畈一带。

萧政储出（2014）5号地块观奥骏景苑小区内部认购名单公示

序号	房号	认购人姓名	合同建筑面积	单价	认购人隶属单位
1	5–2–2001	许明辉	135.57	8360	厦门航空有限公司

萧山区潮汐预报

位置	6月17日 晚潮时间	高潮位(米)	6月18日 早潮时间	高潮位(米)
萧山观潮城	18：30	3.90	05：00	4.70
下沙大桥	18：48	3.90	05：16	4.60
城市阳台	19：45	4.00	06：09	4.60
潮水涌高等级	危险	备注：受多因素影响，该预测仅供参考。		