

# “奋勇向前，一路有我”

## ——太平街道中学举行春季运动会

本报讯 在这花儿吐艳，柳枝婀娜，芳菲浸染的阳春三月，太平街道中学举行了“奋勇向前，一路有我”的主题春季运动会。

7:30准时开始的开幕式上，运动员代表，裁判员代表们迈着轻快的步伐，整齐有序的步入会场，同学们铿锵有力的口号声在校园久久回荡，一个班级就是一个主题，一个方阵就是一份故事，一面班旗代表一份创意，一句口号代表一种精神。各个班级还带来了精彩纷呈的入场式表演：有独具魅力的舞蹈、有东方韵味的红扇、有活力四射的运动操等等，每个班级都展示了自己独特的魅力。开幕式上整个校园弥漫着热情、奋进的气息！充分展示了该校朝气蓬勃、奋发向上的精神面貌。

当所有运动员、裁判员都到位，太平教育党总支书记致开幕词，他希望着太平中学的学子们保持这种积极乐观进取的精神，能充分展示自己的运动才能，不仅要赛出水

平，更要赛出风格。同学们个个摩拳擦掌、跃跃欲试。

这次运动会是师生全员参与的体育盛会，设有短跑、长跑、接力赛、实心球、跳高、跳远等多个比赛项目。校园里到处都是运动健儿们拼搏的身影，洋溢着他们青春的风采！在老师的引导下，他们真正赛出了水平，赛出了风格。

闭幕式上，学校领导对本次运动会的成功举办给予了肯定，并对获得集体荣誉的班级进行了表彰鼓励，希望学子们把更高、更强、更快的体育精神发扬光大！

本次运动会的召开充分展现了该校学生的竞技水平，增进了学生之间的友谊，增强了班级的自豪感和凝聚力。相信通过本次运动会的召开，必将为太平街道中学体育运动的进一步发展、为全校师生的和谐健康生活带来新的契机。

(通讯员)



# 实验幼儿园 召开2019家长会

本报讯 近日，实验幼儿园召开各年级组家长会活动，促进家园联系与交流，帮助家长全面了解幼儿在园的生活和学习情况，更好地实现家园共育。

家长会就本学期的工作重点，教学的内容、各类活动的开展以及特色教育等向家长们作了详细的汇报，并根据幼儿发展及一日常规，针对幼儿特点与家长进行了

互动与探讨。最后在趣味亲子小游戏环节中结束本次活动。本次家长会有效搭建了家园交流、沟通的平台，使幼儿园与家长在如何教育孩子的问题上达成了共识：既要给孩子一个开心快乐、无忧无虑的童年，又要让孩子在玩中学、学中玩中获得长远性发展。

(安松洁)



# 索庙小学 “学习雷锋精神，争做时代先锋” 主题班会活动

本报讯 五星红旗迎风展，雷锋精神进校园。阳春三月，春暖花开，在这万物复苏的时节，索庙小学组织开展了“学习雷锋精神，争做时代先锋”主题班会活动。

学校各班分别开展了以“弘扬雷锋精神，争做时代先锋”的主题班会，班会开展的形式不一，班主任宣讲雷锋精神，同学们分享雷锋感人故事，小组讨论青少年怎样弘扬雷锋精神等等。多样的形式，大家的参与，让同学们更深刻地理解雷锋精神。

会后，各班积极行动，都以打扫卫生的形式实践雷锋精神，打扫卫生的过程中，同学们“你争我抢”，脏活累活都抢着做，在劳动中帮助了他人，快乐了自己。

五星红旗迎风展，雷锋精神进校园。此次活动的开展，丰富了同学们的生活，提高了同学们对“奉献精神”的认识，培养了同学们“乐于助人”的品质。不管时代如何变，雷锋精神定永不倒，因为我们的身边有“雷锋”幼苗不断成长。

(张小教)

# 实验幼儿园 添一点绿色 多一分美好

本报讯 阳春三月，草长莺飞，春天带着绿色的气息向我们走来。在这美好的时节，为了在孩子们的心里播撒下绿色的希望，亲身体验爱护大自然的乐趣，增强爱绿护绿的责任感和使命感，实验幼儿园小七班开展了“添一点绿

色，多一份美好”主题活动。

老师向孩子们介绍了有关“植树节”的来历，植树的意义，唤起了孩子爱绿护绿的认识。

(王佃芹)

# 仁凤镇中心小学 召开班主任经验交流会

本报讯 为进一步提高学校德育管理水平，近日，仁凤镇中心小学中心片区召开了班主任经验交流会。

夏新广校长首先在会上发放了调查问卷并针对各班主任的规范化管理建议进行了点评；再由班主任针对班级文化、班规的制定与执行、与家长交流的艺术、特殊问题学生、值日班

长制度等方面相互之间进行了交流；校长最后作了总结性发言并指出班级管理应努力做到“十多”，即“多观察、多思考、多接触、多沟通、多鼓励、多付出、多奉献、多方法、多训练、多总结。”

通过本次工作经验交流会为学校德育质量的提高打下了坚实的基础。

(杨光美)

# 新元学校 开展语文教学立标课活动

本报讯 3月19日，新元学校举行语文教学立标课。分别由李天永老师、李学老师执教。展示了两堂精彩规范的立标课，给老师们树立了学习的榜样。在李大同学和小助理的带领下，开始了“你展讲我倾听，问题生成课”的快乐之旅，整堂课小助理组织有序，孩子们在小组内积极参与，充分调动了孩子们的探索求知欲，在“问题生成环节”孩子们更是精彩纷呈，每个小组的问题都是组员们思想碰撞的火花，老师们听了以上两节课收获颇多，在评课环节时都表达了自己的感受找到了努力的方向。(通讯员)

# 实验幼儿园 消毒工作严格执行

本报讯 区实验幼儿园严格执行消毒措施确保幼儿园内外环境干净整洁，确保幼儿健康。对孩子生活、活动空间采用开窗通风和每日紫外线灯消毒；幼儿餐具、桌椅、毛巾、水杯等生活用品严格进行高温消毒；门把手、扶手、台面、桌面每日早、晚用84浸泡过的抹布擦拭；盥洗室、寝室地面每日用消毒液浸泡消毒、紫外线灯杀菌，给幼儿创设温馨舒适生活环境。(李莉)

# 仁凤镇中心小学 开展办公达标创优活动

本报讯 近日，仁凤镇中心小学中心片区开展了“321”办公达标创优活动。三创优，即教师个人衣着、言行等方面形象创优，工作作风包括遵守学校规章制度、完成教育教学任务、开展教育教学管理等方面创优和工作业绩创优。两达标，即教师办公条件从硬件配备、物品整理、环境卫生、制度建设等达标，教师住宿条件达标。活动结束后，对活动开展情况进行一次总结表彰。(杨光美)

# 实验幼儿园 开展消防演练活动

本报讯 实验幼儿园举行了消防应急疏散演练活动，旨在培养幼儿掌握正确的逃生要领，从容应对火灾等突发事件。消防警报拉响了，演练正式开始，孩子们在各班老师的带领下有序撤离活动室，各岗位人员也快速各就各位，协助疏散幼儿撤离到安全避险场所。(孙倩)

# 回河街道小学 开展食品安全教育活动

本报讯 近日，回河街道小学多措并举加强食品安全教育，引导广大学生养成良好饮食卫生习惯。该校各年级组织学生观看食品安全教育视频，召开食品安全主题班会，增强学生的食品安全意识。学校充分利用学生集会、主题班会向学生宣讲垃圾食品及其严重危害，引导广大学生树立健康意识，不食用过期、变质的食物，远离不洁食品，为健康而吃，吃出健康。(孟玫玫)

# 实验幼儿园 春季亲子踏青活动

本报讯 实验幼儿园小五班鼓励家长周末带孩子出门踏青，让孩子感受春风的抚拂，领略阳光的暖意，去寻找春的足迹。孩子们在爸爸妈妈的陪同下放风筝、游荡波湖、进大棚摘草莓、走进动物园等。美丽多姿的大自然孕育着无限生机，孩子们在其中更多的发现自然、了解自然、熟悉自然、最后融入自然。孩子和爸爸妈妈一起寻找春天的秘密，发现春天的变化，感受春天的美丽。一张张照片记录了孩子们拥抱春天的快乐瞬间！(张晓霞)

# 慢性病防治核心信息

- 一、心脑血管病、癌症、糖尿病和慢性呼吸系统疾病等慢性病发病广、致残致死率高，严重危害健康和生命，给个人、家庭和社会带来沉重负担。
- 二、慢性病受经济社会、生态环境、生活方式、遗传等多种因素影响，高血压、高血脂、高血糖、超重肥胖、吸烟、不健康饮食、缺乏运动、过量饮酒是慢性病的重要危险因素。
- 三、坚持合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式可以有效预防慢性病。
- 四、每个成年人都应知道自己的身高、体重、腰围、血压、血糖值，定期体检，尽早发现早期征兆，积极采取有效措施，降低慢性病患病风险。
- 五、慢性病病人应及时就诊，规范治疗，合理用药，预防并发症，提高生活质量。
- 六、防治心脑血管疾病的重要措施是预防和控制在高血压、高血脂等危险因素，及早发现冠心病和脑卒中的早期症状，及时治疗。
- 七、多数癌症是可以防治的，早发现、早诊断、早治疗是提高治疗效果，改善生活质量的重要手段。
- 八、糖尿病的治疗不仅要血糖控制达标，还

- 九、避免烟草使用，减少室内外空气污染，是预防慢性呼吸系统疾病发生发展的关键。
- 十、预防控制慢性病是全社会的共同责任，要做到政府主导，多部门合作，全社会动员、人人参与。

## 开展慢性病防治 传递健康小知识



# 关于转发《济南市社会保险信息系统升级 切换有关事项告知》的通知

## 区属各机关企事业单位：

按照国家“金保工程”建设要求，为进一步优化全市社会保险信息系统功能，为广大参保单位和参保群众提供更加方便快捷、优质高效的服务，经市政府批准，我市将于近期全面升级社会保险信息系统。系统升级切换期间将无法提供全市各类社保服务事项的服务(不含原莱芜市各行政区，下同)。现就有关事项预告如下：

- 一、系统升级切换及恢复运行时间  
2019年4月4日至4月19日期间实施系统升级切换。其中：4月4日22:00停机，4月10日7:00恢复定点医药机构服务，4月12日8:00恢复经办大厅柜台服务，4月19日全面恢复网上服务系统、自助机等公共服务。
- 二、系统升级切换期间相关业务办理指南  
(一)门诊服务  
1.慢性病患者可视情况提前购取不超过

- 一个月的药量。血液透析、物理疗法等治疗项目可提前记账。
- 符合医保报销规定的门诊医疗费用可由参保人先行垫付，系统恢复运行后，由定点医院对该费用进行退费补录。
- 职工普通门诊统筹首次签约的，由各定点医院做好登记，发生的医疗费用按照第2条处理。
- (二)住院服务  
因系统升级切换致使参保人在定点医院无法办理医保住院登记和出院医保结算，由各定点医院先为参保人提供医疗服务，待系统恢复运行后通知参保人补办手续。
- (三)药店服务  
因系统升级切换药店暂无法进行社保卡刷卡购药，由定点医院做好参保人购药记录，待系统恢复后刷卡结算。
- (四)社会保险费征缴  
3月25日开始进行4月份的社会保险数

据申报。对于市社保局收费项目，于4月1日至3日集中收取；对于税务收费项目，待4月1日将数据推送给税务征收机关后即可缴纳。

(五)社保服务大厅交办的其他业务  
养老待遇审核业务。请相关人员在4月1日至3日期间将拟退休人员信息完成录入。  
转入、转出等其他个人权益业务。系统升级切换期间，对来大厅窗口办理业务的人员，业务窗口将预收资料，做好登记备案，系统恢复运行后及时办理并主动告知办理结果。对于涉及申办时限的业务，以服务对象办理登记时间为准。建议各单位和参保人根据本公告函的系统升级切换时间，错时到大厅窗口办理相关社保业务。  
对因系统升级给您带来的不便，深表歉意！感谢理解和包容。  
济南市济阳区人力资源和社会保障局  
2019年3月25日

# 国家卫生城市复审健康教育宣传栏

## 老百姓能从哪些方面为创卫尽一份力?

广大市民群众应自觉遵守市民文明公约，培养文明健康的生活方式和行为习惯，自觉摒弃不讲卫生、随地吐痰、乱扔杂物的不良习惯和不文明行为，培养良好的公共卫生意识和讲卫生、爱清洁的良好风尚和卫生习惯，形成人人参与创卫的良好氛围。同时，提高创卫意识，帮助查找和解决创卫工作中存在的不足和薄弱环节，促进政府各职能部门积极改进工作，形成人人参与创卫工作，个个争当创卫模范的工作格局。

## 复审要做的主要工作是什么?

- ①加快市政基础设施建设的步伐。
- ②积极开展市容环境卫生整治。
- ③继续强化爱国卫生工作。
- ④认真做好传染病防治、食品卫生监管工作。
- ⑤扎实推进环境保护工作。

## 家庭居室环境的污染来源有哪些?

- ①室内装饰材料散发出的甲醛等有刺激性的化学物质；
- ②液化石油气、煤气和煤燃烧时产生的污染物，如一氧化碳、氮氧化物等；
- ③烹调、油炸食物产生的油烟；
- ④电视机、电冰箱、微波炉、洗衣机、吸尘器等家用电器产生的电磁波污染；
- ⑤来自地面和建筑材料释放的放射性物质氡气的污染；
- ⑥室内吸烟时产生的烟雾污染；
- ⑦人体汗液蒸发的物质及脱落的皮肤屑污染。



## 如何做好居室的通风

合理开窗是自然通风的最佳措施。一般居室的窗户在居住时，有前后窗且足够大(在大于居室面积的1/8)使空气对流，通风换气；窗户的上方开窗，便于气流上升，带动室内空气交换。除自然通风外，有条件的居室安装换气扇或抽油烟机，以减少室内的污染和对人体的危害，使用空调时应经常通风换气，冬季应经常开窗通风。

注意通风!