帮孩子远离睡眠障碍

当城市的灯火逐渐熄灭,有些本该进入甜美梦乡的孩子却伴随着焦虑与疲惫辗转难眠。研究显示,中学生睡眠障碍的发生率已接近成年人,而睡眠障碍会悄悄损害孩子的大脑、骨骼和免疫系统。

睡眠不足会影响儿童青少年生长发育,导致免疫力下降、认知损伤,还可能引发焦虑、抑郁等情绪问题。家长要及时关注孩子的睡眠问题,并尽早干预。以下是不同年龄段孩子的睡眠障碍预警信号。

学龄前儿童 频繁夜惊、入睡时间超过40分钟,白天异常暴躁、易激惹、易生气等。

小学生 晨起困难、白天频繁打盹、注意力涣散,学习效率低。

初(高)中学生 周末补觉超过3小时、昼夜节律紊乱、情绪低落、动力不足等,也有些孩子表现为不明原因的头痛、腹痛等躯体症状。

当孩子出现了睡眠问题,家长要科学干预,让孩子的睡眠回归"黄金标准"。家长要营造和谐的家庭氛围,重视孩子的情绪及睡眠,注意和孩子的沟通方式。可采用90分钟睡前程序:关闭电子设备,用温水泡脚、亲子阅读或和孩子沟通替代屏幕蓝光,睡前可让孩子用正念冥想等方式助眠。孩子起床时建议使用"3—2—1起床法":醒后3次深呼吸→2分钟伸展→1杯温水,逐步唤醒身体。

家长要为孩子打造"睡眠友好型"空间和环境。比如,将卧室温度控制在18~20摄氏度,湿度控制在50%~60%,噪音<30分贝,并选用遮光效果好的窗帘和符合脊柱曲线的床垫。

对于有睡眠障碍的孩子,家长可通过睡眠监测记录孩子的睡眠结构;建立睡眠日志,量化孩子的入睡时间、觉醒次数和晨起清醒度。

合理饮食可给睡眠"添砖加瓦"。晚餐时,可以让孩子吃一些富含色氨酸的食物,如鸡胸肉、香蕉、牛奶等。避免让孩子睡前摄入咖啡因(奶茶、巧克力等)和过多饮用水,有助于调节睡眠节律。

(据《学生健康报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

中原农业保险股份有限公司兴安盟中心支公司

机构名称:中原农业保险股份有限公司兴安盟中心支公司

发证日期:2025年3月11日

机构住所:内蒙古自治区兴安盟乌兰浩特市札萨克图街北侧、红城大路西侧书香美地小区C1、C2、C3门市。

机构编码:000195152200

业务范围:财产损失保险、责任保险、短期健康保险和意外伤害保险、信用保险和保证保险;经保险监督管理机构批准的其他业务。

发证机关:国家金融监督管理总局兴安监管分局

中原农业保险股份有限公司兴安盟中心支公司 2025年3月20日

阿风500千伏输变电工程环境影响报告书征求意见稿形成后征求意见的公开信息

为保障公众环境保护知情权、参与权、表达权和监督权,依据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令第4号),现公开下列信息,征求与该建设项目环境影响有关的意见。

一、影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:网络链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1-bkgikibdl1iXZ_1aNGPCg?pwd=7ijB,提取码:7ijB,查阅纸质报告书的方式和途径:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司:(地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东;联系电话:0473-6130011)内蒙古华强环境科技有限公司:(地址:呼和浩特市赛罕区汇商广场B座;联系电话:15335568166)

二、征求意见的公众范围:公众为公民的,阿风500kV变电站及阿风~阿光2 500kV输电线路沿线的居民;公众为法人或其他组织的,可为企业填写。

三、公众意见表的网络链接:网络链接:http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:方式:通过QQ邮箱发送或将公众意见表递交到建设单位:途径:网络及其他,联系人:高工;QQ邮箱:1114557004@qq.com;地址:乌海市海勃湾区

五、公众提出意见的起止时间:建设单位征求公众意见的期限不得少于10个工作日。

内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司 2025年4月15日

阿日善(阿电入乌)500千伏输变电工程环境影响评价信息公告

我公司委托南京诺磐环保科技有限公司承担"阿日善(阿电入乌)500千伏输变电工程"环境影响评价工作。环境影响评价报告书已完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》和《环境影响评价公众参与办法》等法律法规及有关规定,报告书审批前向公众征求与该建设项目环境影响有关的意见:

一、项目概况:阿日善(阿电入乌)500千伏输变电工程包括:①阿日善500kV变电站新建工程:本期新建4×1200MVA主变,500kV出线2回,220kV出线8回。本期每组主变装设3组60Mvar低压电容器、1组60Mvar SVG。②金湖500kV变电站间隔扩建工程:本期扩建2回500kV出线至阿日善变。③阿日善~金湖双回500kV线路工程:本期阿日善变至金湖变双回500kV线路包括新建段和利旧段。新建架空线路路径长3.9km,其中单回路2×0.4km,同塔双回路3.1km。利用阿拉善高新100万光伏1#升压站~金湖220kV同塔双回线路27.6km。另改造金湖~千里山500kV单回线路0.09km。本项目位于内蒙古自治区阿拉善盟阿拉善左旗、乌海市乌达区境内。**二、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径**:(一)环境影响报告书征求意见稿全文网络链接:生态环境公示网:https://gongshi.qsyhbgj.com/(二)查阅纸质报告书的方式和途径:公众可前往如下单位查阅:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司(地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东);南京诺磐环保科技有限公司(地址:江苏省南京市江北新区万寿路149号12幢1606室)。**三、征求意见的公众范围**:征求意见的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。**四、公众意见表的网络链接**:同环境影响报告书征求意见稿全文网络链接。**五、公众提出意见的方式和途径**:公众若有与本项目环境影响和环境保护措施有关的建议和意见,请在上述网络链接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式邮寄或邮件至建设单位或环评单位。建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系方式:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东,联系人:李工,电话:0473-6130123,E.mail:757542876@qq.com,邮编:016000。环评单位:南京诺磐环保科技有限公司联系方式:江苏省南京市江北新区万寿路149号12幢1606室,联系人:郭工,电话:025-58109329,E.mail:853868403@qq.com,邮编:210031。

内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司 2025年4月16日

声 明

近期,我司发现部分客户收到了关于离职员工翟通个人网贷相关的骚扰短信。在此,我司郑重声明:

翟通曾在我司短期工作,早已被公司辞退。现因个人网贷问题无法归还欠款,网贷公司通过收集网络公开信息发送催收短信。但此债务纠纷纯属其个人行为,与我司无任何关联。

一直以来,我司高度重视客户信息安全与合法权益保护,严格遵守相关法律法规,绝不会泄露客户任何信息用于此类不当用途。对于此次因他人个人行为给客户带来的骚扰,我们积极采取措施应对。目前,公司已开始收集相关骚扰短信证据,并向有关金融监管部门和执法机构反映情况,坚决追究相关责任方的法律责任,以维护公司声誉和客户的合法权益。特此声明!

内蒙古自立科技有限责任公司 2025年4月15日

关于确定土地所有权和使用权的公告

应呼和浩特博物院的申请,根据原国家土地管理局《确定土地所有权和使用权的若干规定》第十六条的有关规定,现拟将位于呼和浩特市赛罕区巴彦镇白塔村西南呼和浩特博物院(丰州故城博物馆)(四至为东白塔村,西白塔村,南白塔村,北白塔村)确定为国有土地,并将该宗地使用权确认给呼和浩特博物院。该宗地用途为文化设施用地,面积为20392.48平方米(30.589亩),土地使用权类型为划拨。

相关权利人如对上述权利有异议,须在本公告发布之日起15个工作日内,凭合法依据,用真实身份以书面形式向我局提出复查申请。逾期未提出异议,我局将报市政府批准后将该宗地确定为国有建设用地,同时,该宗地的使用权确定给呼和浩特博物院,特此公告。

联系电话:0471-4395136

呼和浩特市自然资源局 2025年4月16日

舜丰新能源(达茂旗)有限公司新能源加储能构网型试点示范项目环境影响评价二次公示

舜丰新能源(达茂旗)有限公司委托内蒙古源通鸿盛环保科技有限公司对该项目展开环境影响评价工作,该项目环境影响报告书送审稿已编制完成。根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定,该项目环境影响评价信息向公众公示如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文查阅方式和途径:(1)网络平台公开;(2)查阅纸质报告书的方式和途径:联系建设单位查阅。

二、征求公众意见的范围和主要事项:1范围:环境影响评价范围内受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。2主要事项:(1)对本工程建设内容的意见和建议;(2)对本报告提出的环保措施的意见和建议;(3)对本报告环境影响评价结论的意见。

三、报告简本的网络链接:链接:https://www.northnews.cn/finance/9900/0414/2399853.html

四、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布后10个工作日内,公众可采用电话、传真、电子邮件、信函、来访面谈等各种方式,将对本工程环境影响的看法和意见及时反映给建设单位。为便于进一步沟通、交流和反馈,希望大家在发表意见时尽量提供自己的真实姓名及联系方式。建设单位:舜丰新能源(达茂旗)有限公司,联系人:李宁,联系电话:13347194907

五、公众提出意见的起止时间:本公告发布后10个工作日内。

舜丰新能源(达茂旗)有限公司 2025年4月16日

乌海市生活垃圾焚烧发电项目循环流化床锅炉改机械炉排炉项目环境影响评价公众参与二次信息公示

根据《环境影响评价公众参与办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价相关事宜现公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文及公众意见表的网络链接:**报告书和公众意见表**:链接:https://pan.baidu.com/s/17XAHFXCnvaRsdiyGwbm3jQ,提取码:iyai

二、征求意见的公众范围:公众主要包括环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,也可包括环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织。

三、公众提出意见的方式和途径:公众意见表,填写后通过发送信函、电子邮件、电话等方式与建设单位或环评单位联系和反馈。

四、建设单位及联系方式:建设单位:乌海蓝益环保发电有限公司,联系人:王健,联系电话:13848359741

五、评价单位及联系方式:评价单位:内蒙古生态环境科学研究院有限公司,联系人:张工,联系电话:0471-4632405,电子邮箱:812008718@qq.com

六、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的起止时间为本信息公布的10个工作日之内。

乌海蓝益环保发电有限公司

催促车辆过户声明

本人晏明于2021年将车牌号为蒙D151N0小型轿车出售,现请车牌号蒙D151N0实际驾驶人/所有人自此公告登报之日起10日内与本人联系办理车辆过户手续,逾期不办理,若发生违法及交通肇事行为均由实际驾驶人/所有人承担,与本人无关,特此声明。

注销公告

包头市东河区阳光南海明珠幼儿园,许可证号:教民21502026000778号,信用代码:52150202MJ230092XX,经理事会研究决议,拟向登记机关申请注销登记,特成立清算组,请债权债务人于公告发布之日起45日内,向本社会组织清算组申报债权债务。联系人:王海霞,电话:15389725189,特此公告。2025年4月15日

寻人启事

李宏兵,身份证号152824197312072013,1973年12月7日出生,内蒙古巴彦淖尔市乌拉特前旗新安镇先锋村红圪卜社人,于2019年7月出走失去联系至今未归,寻找无果,有知情者请与本人联,联系电话:18047148226。

注销公告

内蒙古景欣生态建设有限公司(统一社会信用代码91150102053939732E)股东会于2025年4月15日决定解散公司,并于同日成立清算组请债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。

遗失声明

●董国峰、张树梅夫妇结婚证丢失,任何人拿我俩结婚证和身份证复印件办理任何贷款都无效,特此声明●东胜区康皇美容美体中心不慎遗失银行开户许可证,核准号:J2050004231201,账号:594010100100131162,开户行:兴业银行股份有限公司鄂尔多斯分行营业部,声明作废●回民区市野星空餐饮店(统一社会信用代码92150103MABMKWYJ5K)遗失公章.财务专用章各一枚,声明作废●常文兰,性别:女,不慎遗失出生医学证明,出生证编号Q150185439,声明作废●王锐遗失赛罕区巧报镇小台什村6号楼3单元A型东户11层回迁证,证号:1041,日期2011年11月11日,特此声明

关于省道304线灯笼河子至乌兰布统段盘道梁挡墙及路基处置工程农民工工资专用账号销户申请的公示

项目名称:省道304线灯笼河子至乌兰布统段盘道梁挡墙及路基处置工程,项目地址:克什克腾旗芝瑞镇,建设单位:克什克腾旗公路管护和运输保障中心,施工单位:内蒙古鼎誉工程管理服务有限公司

内蒙古鼎誉工程管理服务有限公司承建的省道304线灯笼河子至乌兰布统段盘道梁挡墙及路基处置工程已完工,并于2023年12月通过相关部门竣工(完工)验收。施工单位现提出农民工工资专用账户销户申请,根据《内蒙古自治区工程建设领域农民工工资专用账户管理实施细则》的规定,现进行公示,公示时间为30天,(2025年4月15日-2025年5月15日)。

若施工单位存在拖欠农民工工资的情况,请在公示期内向克什克腾旗劳动保障监察服务中心进行投诉、举报。公示期满后,若未接到欠薪投诉,将同意该销户申请。

投诉、举报地址:克什克腾旗解放路克什克腾旗政府,电话04765228133。

克什克腾旗人力资源和社会保障局 2025年4月15日

和林格尔新区空港片区综合市政配套及能源补给站项目环境影响评价第二次公众参与公示

一、项目全文网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:报告书全文的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1o-ESq6CwoF2JWB2_CjUQmQ提取码:9r66;查阅纸质报告书的方式和途径:公众可在项目公示之日起10个工作日内,联系环评单位或建设单位索取环境影响报告书征求意见稿。

二、征求公众意见的范围和主要事项:环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,同时鼓励评价范围之外的公民、法人和其他组织提出意见。

三、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1llW3hGNQBnomNo6XiOuzDA?pwd=141r

四、公众提出意见的方式和途径:请下载并填写公众参与意见表后,发送或邮寄给环评机构或建设单位。

五、公众提出意见的起止时间:2025年4月15日~2025年4月28日,为期10个工作日。

六、联系方式:建设单位及通讯地址:内蒙古建通达市政建设发展有限公司(和林格尔新区),联系人及电话:杨国伟(13754148782);环评单位名称及联系地址:中农康大生态环境科技有限公司(兴泰东河湾C座12楼),联系人及电话/邮箱:梁工(13644849050/57464774@qq.com)。

●不慎遗失内蒙古庆宇房地产开发有限公司与党晓磊签订的呼和浩特市水岸青城10号楼二单元2204购房合同一份,购房相关收据两张,收据编号为0000906,0045447,特此声明●班少婷遗失与呼和浩特市荣城房地产开发有限公司签订的中海锦绣城地下车位使用权出让协议,车位号:F区0067号,声明作废●内蒙古明智达高新科技服务有限公司的公章遗失,公章编号15020410064503,声明作废●毛凤军《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号15220100658,声明作废●达拉特旗白泥井镇综合保障和技术推广中心《事业单位法人证书》正本遗失,统一社会信用代码1210621MB1L61664R,声明作废●乌海市融和文化传媒有限公司的公章遗失,公章编号15030210041095,声明作废●鄂尔多斯市康恩美企业管理有限公司遗失营业执照正副本(统一社会信用代码91150691MADN183LX5)及公章.财务章.马靖法人章各一枚,声明作废●恒浩卫浴(哈斯巴根)遗失内蒙古洪兴置业有限公司开具的(1-1-013)收据,金额1000元,编号7581388,声明作废●鄂托克旗祥辰建材批发销售部(统一社会信用代码92150624MA7M6P2P8Q)的公章遗失,声明作废●杭锦旗大顺城科悦农贸综合批发厂的公章遗失,公章编号15082610000545,声明作废●周妙遗失蒙AS778挂(黄色)道路运输证,证号150106001007,声明作废●达拉特旗瑞豆浆店(统一社会信用代码92150621MA0NF2MQ8F)遗失公章一枚,印章编码1506210032957,声明作废●鄂尔多斯市宏图建筑勘测设计院有限责任公司(统一代码91150602115092000183R),核准号:J1910005106502,声明作废●内蒙古日报社记者朝格吉乐玛遗失记者证,编号B15000166000032,声明作废●达拉特旗王爱召镇得胜营子村股份经济合作社遗失财务专用章一枚,编号:15062110007663,声明作废●内蒙古中盛林草科技有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150100MA0QYNGU6M,声明作废

●内蒙古医科大学刘一凡(学号2022040709)张鹏丽(学号2020040676)遗失学生证,声明作废●包头市凯顺运输有限公司不慎将蒙B91894道路运输证遗失,证号150203178365,声明作废●内蒙古鑫迈物流有限公司不慎将蒙BB8365的道路运输证遗失,证号150203178837,声明作废●包头市祥顺达泥凝土有限公司不慎将蒙BA1937的道路运输证遗失,证号150203177775,声明作废●不慎将乌审旗海流图加油站(统一社会信用代码91150626L01153319R)的财务专用章壹枚丢失,现声明作废●吴海南遗失呼伦贝尔职业技术学院毕业证书,证号142831202406261130,声明作废●不慎将开户许可证丢失,存款人名称:内蒙古金泽源木业有限公司,开户银行:中国建设银行巴彦淖尔市分行临河支行,账号:15050167664000000249,核准号:J2070001918101,开户日期:2018年01月09日,声明作废●内蒙古金泽源木业有限公司不慎将法人(胡明乐)印章(备案人网编号1508020018564)丢失,声明作废●本人乌日乐,身份证号152322199501094528,不慎将律师执业证丢失,执业机构:内蒙古圣泉律师事务所,执业证类型:专职律师,执业证号:11522202111321623,律师资格证号:C20181522221096,发证机关:内蒙古自治区司法厅,发证日期2021年5月26日,声明作废●呼和浩特市华视电子设备有限公司遗失存款人查询密码,开户银行:中国工商银行呼和浩特市锡林北路支行,账号:0602021509200018321,核准号:J1910005106502,声明作废●内蒙古日报社记者朝格吉乐玛遗失记者证,编号B15000166000032,声明作废●达拉特旗王爱召镇得胜营子村股份经济合作社遗失财务专用章一枚,编号:15062110007663,声明作废●内蒙古中盛林草科技有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150100MA0QYNGU6M,声明作废