

寒假健康生活要点请查收

据中疾控微信公众号消息,寒假是孩子们放松身心、充电蓄能的好机会。不过,冬季也是呼吸道传染病的高发季节,加上假期生活作息容易打乱,孩子的健康管理千万不能“放假”。为了让孩子们度过一个健康、安全、快乐的假期,这份寒假健康生活要点请查收。

筑牢防线 远离“呼吸道刺客”

冬春季是流感、支原体肺炎等呼吸道传染病的高发季节,人员流动和聚集增加了感染风险。

勤洗手、讲卫生:养成良好的个人卫生习惯,饭前便后、触摸公共物品后要洗手。咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡口鼻。

多通风、少聚集:尽量避免带孩子去人群密集、空气流通不畅的场所。家中每天定时开窗通风,保持空气清新(注意保暖,避免穿堂风)。

强体质、打疫苗:对于流感等有疫苗可预防的疾病,建议符合条件的孩子及时接种。

划重点:如果孩子出现发热、咳嗽等症状,建议居家休息,

必要时及时就医,不带病参加课外班或聚会。

“目”浴阳光 打好视力保卫战

寒假期间,孩子接触电子产品的时间往往会增加,加上户外活动减少,是近视发展的“高危期”。

户外活动是关键:每天2小时以上的日间户外活动,是预防近视有效的方法。

控制屏幕时间:遵循“20-20-20”法则:每看屏幕20分钟,抬头远眺20英尺(约6米)外至少20秒。非学习目的使用电子产品,单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。

读写姿势要端正:牢记“一尺、一拳、一寸”,不要躺在床上或在昏暗的灯光下看书。

均衡营养 拒绝“每逢佳节胖三斤”

春节期间美食众多,孩子容易出现暴饮暴食、零食不断的情况。

规律饮食:一日三餐定时定

量,不暴饮暴食,不以零食代替正餐。

营养搭配:多吃蔬菜水果、全谷物、奶类和豆类,少吃油炸、高糖、高盐的食物。

足量饮水:首选白开水,不喝或少喝含糖饮料(碳酸饮料、奶茶等)。

小贴士:许多饮料含糖量“隐形”超标,是导致儿童肥胖和龋齿的元凶之一,家长要严格把关。

作息规律 不做“熬夜小冠军”

放假不是放纵,由于不用早起上学,很多孩子会熬夜玩耍,导致生物钟紊乱。

保证充足睡眠:小学生每天睡眠时间应达到10小时,初中生9小时,高中生8小时。

调整作息:尽量保持与上学期间基本一致的起床和睡觉时间,避免开学前出现“假期综合征”。

动起来:每天进行至少1小时的中高强度身体活动,如跳绳、慢跑、球类运动等,能提高睡眠质量。

关注心理 亲子关系要“升温”

假期是增进亲子关系的好时机,但也容易因为作业、手机等问题产生摩擦。

多沟通、多倾听:家长要多关注孩子的情绪变化,多与其面对面交流,倾听他们的想法,而不是一味地催促写作业。

合理安排学业:与孩子一起制定合理的假期计划,劳逸结合。

共同参与:利用假期一起做家务、置办年货、进行体育锻炼,增加亲子互动的乐趣。

安全第一 意外伤害要防范

冰雪安全:选择到正规场所活动,防止溺水和坠冰意外。

烟花爆竹:遵守当地规定,不违规燃放烟花爆竹,儿童燃放时必须有家长陪同。

交通安全:遵守交通规则,未满12周岁不骑自行车上路,未满16周岁不骑电动车上路。

(据人民网)

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,如遇要求支付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后自白。

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

遗失声明·减资注销·环评公告·结婚启事·解除合同公告·送达公告·债权公告

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

通知

内蒙古巡安消防应用有限公司于2026年2月11日上午9:00在公司办公室召开全体股东大会,审议合作成立清算组及注销事宜,请各位股东届时到场参与,逾期我社将遵照章程第六十条第四十条第四十二条规定成立清算组和注销事宜,特此公告。

注销公告

包头市睿先体育俱乐部统一社会信用代码52150200MJ2294259E,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销,并于同日成立清算组进行资产清算,请债权人自公告之日起45日内向本俱乐部申报债权,特此公告。

注销公告

内蒙古现代社会组织学院(统一社会信用代码52150000MJ22148108)依据《民办非企业单位登记管理条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销,请债权人自公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

致歉声明

北京古北水镇旅游有限公司在威廉埃德加酒店建设时期采购并使用了由上海黑麦公司提供的装饰画,其中有威廉林赛先生原创作品,经举办者和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销,请债权人自公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

内蒙古鄂托克旗吉全环保科技有限公司5万吨生活垃圾堆存、15万吨建筑垃圾减量化无害处理项目环境影响评价第二次公众参与公示

内蒙古鄂托克旗吉全环保科技有限公司5万吨生活垃圾堆存、15万吨建筑垃圾减量化无害处理项目主要新建构筑物有生活垃圾垃圾房位于厂区西侧(内置一台100t/d焚烧炉系统、危废暂存间、脱硫物料暂存间、脱硫物料暂存间、护渣暂存间、垃圾给料仓、循环污水池、废水池等),办公及生活区位于厂区东北侧,建筑垃圾垃圾处理车间位于厂区东侧(内置一条15万t/a建筑垃圾无害化处置生产线及相应配套设施等)。

呼和浩特市园林管理局广告部遗失营业执照正本、统一社会信用代码91150102MA0QY5RM15,声明作废

呼和浩特市园林管理局广告部遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91150102MA0QY5RM15,声明作废。呼和浩特市园林处人民公园露天舞场遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91150100MA0R293B67,声明作废。内蒙古哈龙体育健身有限公司(统一社会信用代码91150102MACWECQH06)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古畅铎子物流有限公司遗失蒙B96656的道路运输证,证号150207762600,声明作废。内蒙古弘光商贸有限公司遗失公章一枚,印章编号152710113968,声明作废。(父:满福,母:张琦)索德,性别:男,2012年6月22日出生,遗失出生医学证明,出生证号M150110466,声明作废。呼和浩特市宝利宝运输有限公司旗下车辆,蒙A80999(黄)的道路运输证,证号150102003062,声明作废。内蒙古元野旅游文化有限公司遗失公章一枚,印章编号15010310027125,声明作废。内蒙古国意物流科技有限公司遗失车牌号蒙B96874的道路运输证,证号150202194087,声明作废。内蒙古冷洽商贸有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150102MA0MY8BP9E,声明作废。

孔三碗遗失由呼和浩特市金德房地产开发有限公司开具的观澜国际A区10号楼3单元1002楼面积款收据一张,收据编号3731657,金额48836元,声明作废

呼和浩特市赛罕区银润民商事多元调解站(代码52150105MJ2265837B)遗失民办非企业单位登记证书正本(编号:民证字第赛字004号)及遗失公章,财务专用章,王玲法人章各一枚,声明作废。内蒙古岩珏物业管理有限公司遗失基本存款账户信息表、密码纸及公章、财务章,哈斯尔法人章各一枚,账户号码:150884926158,基本存款账户编号:J1910035572001,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市明珠支行,声明作废。本人王黎鹏,邓曼,身份证号码140481198610201676,41032319880229106X,由于不慎丢失呼和浩特市恒大绿洲1号楼2单元1301室购房收据1张,收据编号181131,金额806051元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废。赛罕区智行工程咨询经营部(个体工商户)(统一社会信用代码92150105MAEFHBUG0N)遗失公章一枚,声明作废。

新城区北二环路棚户区改造指挥部遗失开户许可证,账号020640122000000051866,核准号:L191000644201,开户行:内蒙古农村商业银行股份有限公司呼和浩特市青山街支行,声明作废

呼和浩特市原农业技术环保有限公司(统一社会信用代码911501056800483223)遗失公章一枚,声明作废。内蒙古港业化工有限公司(统一社会信用代码91152991MAC35W0X6N)遗失公章、财务章及文泉法人章各一枚,声明作废。呼和浩特市玉泉区鼎佳丰冷冻食品经营部遗失食品经营许可证副本,编号JY11501040644235,声明作废。内蒙古岩珏物业管理有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码91150103MADK4E686X,声明作废。呼和浩特市合作查流中心遗失银行存款人查询密码纸,核准号:J1910018300603,账号592030100100184333,开户银行:兴业银行股份有限公司呼和浩特市大学街支行,特此声明。

内蒙古保险(换)发保险许可证公告

中国太平洋财产保险股份有限公司新城支公司(地址变更)业务范围:财产损失保险;责任保险;信用保险和保证保险;短期健康保险和意外伤害保险;农业保险;经中国银保监会批准的其他保险业务

机构住所:内蒙古自治区呼和浩特市新城区山水路12号山水商务广场A座3层3023
机构编码:000014150102 批准日期:2008年08月15日
许可证编号:00172876 发证日期:2025年10月17日
联系电话:15354803336
发证机关:国家金融监督管理总局内蒙古监管局

内蒙古佰翎钛合金有限公司年产28.4万吨钛合金项目环境影响评价征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与管理办法》的相关规定,现对本项目环境影响评价的相关事宜公告如下:
1.建设单位地址:乌兰察布市察哈尔右翼中旗科布勒镇循环经济产业园
2.环境影响评价报告书征求意见稿全文及公众意见表的网络链接如下:
https://pan.baidu.com/s/19L2UV4i3mj0wh179H45Jq5w?pwd=vup提取码:vcep
3.征求意见的公众范围:项目环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织。也可能包含评价范围之外的公民、法人和其他组织。
4.公众提出意见的方式和途径:公示期内,公众可以通过信函、电子邮件或者建设单位提供的其他方式,在规定时间内将填写的公众意见表等与建设单位联系和反馈。
5.建设单位联系方式:联系人:刘工,电话:139474315905;环评单位联系方式:联系人:张工,电话:15661230887
6.公众提出意见的起止时间:自本信息公布的10个工作日内

内蒙古腾延再生资源有限公司通知

内蒙古腾延再生资源有限公司决定在2026年2月4日召开股东会,决议注销该公司,请股东班康康按时参加会议,如逾期未参加的,将视为放弃股东表决权,特此通知。

遗失声明

内蒙古汇晋进出口商贸有限公司遗失存款人查询密码,核准号:J1910012511701,账号:05510101040015983,开户银行:中国农业银行呼和浩特市支行,声明作废。阿斯汗遗失身份证,证号150102200603276012,声明作废。