

重点关注

图说安康
强对流天气
防御指南(二)

安全生产月,江苏工会在行动

今年6月是全国第22个、全省第30个“安全生产月”，主题是“人人讲安全、个个会应急”。江苏省总工会5月24日发布《关于开展2023年全省工会系统“安全生产月”活动的通知》，要求全省工会系统深入贯彻落实党的二十大精神，坚持“人民至上、生命至上”，更好统筹发展和安全，坚持安全第一、预防为主，持续树牢安全红线意识，坚持“小切口、抓关键”，突出风险隐患排查整治，以“人人讲安全、个个会应急”为重点策划系列活动，认真宣传贯彻新修订的《工会法》《安全生产法》和全总《关于加强职工安全文化建设的指导意见》等文件，切实发挥工会组织在安全生产中的监督作用，督促企业排查整治重大事故隐患，更好地维护职工群众劳动安全健康权益。



“安全生产月”活动进行以来，全省各级工会结合实际，在贯彻落实安全生产硬措施的同时，开展了丰富多彩、形式多样的应急科普宣教活动，推进安全宣传“五进”；推进职工安全文化建设，广泛开展群众性安全生产监督检查；开展安全生产教育培训，发动组织动员重点企业事业单位和广大职工积极参加安全生产和劳动保护技能竞赛活动，激发广大干部职工重视安全生产，参与安全管理，树立企业和职工安全生产一线牵、互利共赢促发展的理念，营造“关注安全、关爱生命”的良好氛围。苏劳保

① 6月6日，由张家港市总工会主办，大新镇总工会承办的“安全生产 你有我有”第三届“安全文化行”宣传教育主题活动暨职工安全教育体验馆游学活动启动仪式成功举办。图为启动仪式后，与会人员参加了首场职工安全教育体验馆游学活动。

② 丹阳市总工会通过安全生产“大讲堂”“微课堂”持续推进安全生产重要论述入心入脑、见行见效。通过悬挂主题横幅、电子显示屏播放安全标语、安全生产日广场宣传、咨询活动等方式，营造“安全生产月”活动良好氛围。组织企业开展安全知识竞赛活动、应急演练活动等，开展安全生产大检查，推进隐患排查治理。图为该市导墅镇工会在江苏利隆户外用品有限公司开展火灾与疏散应急演练。

③ 6月16日下午，由灌云县总工会、灌云县应急管理局联合举办的第八届“安康杯”知识竞赛成功举办。

④ 6月14日，南通市海门区总工会和区应急管理局联合举办“人人讲安全 个个会应急”为主题的安全知识竞赛。

⑤ 6月1日，镇江市京口区举行“安全生产月”启动仪式暨广场活动。活动为安全生产“五进”宣讲团成员颁发聘书，向应急救援队授旗，部分辖区企业代表上台宣誓，开展安全生产公益广告认领。现场还进行了志愿服务咨询，区总工会通过发放宣传资料、宣传物品的形式，向广大职工普及劳动安全卫生知识，提升职工的安全健康意识和安全技能。

⑥ 句容市总工会联合市应急管理局等部门开展“6.16”安全宣传咨询日活动。

⑦ 盐城市总工会积极配合政府部门，结合工会实际情况，做到“安全生产月”活动与当前正在开展的重点工作紧密结合、同步筹划、有序推进。健全工作机制，加强协调配合，把“安全生产月”活动纳入“安康杯”竞赛活动内容，加大督促检查力度，确保层层有人抓、事事有人管。图为6月16日当天，市总工会参与市委办组织的盐城公园现场咨询活动，现场发放宣传资料及培训教材500余份(本)，并展示安全宣传图板。

⑧ 6月20日，由宜兴市总工会、市应急管理局联合举办的2023年宜兴市企业班组长安全生产培训班正式开班，来自全市危化品生产

企业、工贸企业的320名班组长、安全生产骨干等参加培训。培训采用“场景化学习”互动教学、理论与实操相结合的方式，结束后统一进行考试，成绩85分以上者当场颁发合格证书。首期培训班结束后，市总工会将采用集中培训和自主培训相结合的方式，继续分批举办企业班组长安全生产培训班，今年将培训班组长2500名以上。

⑨ 中交二航局三公司各单位(项目部)严格按照“人人讲安全、个个会应急”的活动主题，积极开展系列安全活动，营造了浓厚的“安全生产月”氛围。图为6月2日，青山枢纽项目以安全生产月为契机，组织开展职业健康体检活动，为工友们贴心送上职业健康“大礼包”。

防大风



提前加固:大风来临时,提前加固围板、棚架等临时搭建物,农业设施应提前做好防护。



减少外出:减少外出和骑行,提前收好阳台的花盆等物品,以防砸伤他人。



远离广告牌、电线杆:不要在广告牌、临时建筑物、大树下避风逗留。



船只靠岸停止水上作业:请勿水面作业或游泳,船舶回港避风,帆船应尽早放下船帆。

防冰雹



提前预防:关注气象部门发布的最新预警信息,提前做好防范。



减少外出:尽量不要外出,留在室内,妥善安置易受冰雹影响的室外物品。

健康讲堂 担心黑色素瘤? 可以做个皮肤镜检查

近日,《中国好声音第二季》的全国亚军张恒远因患黑色素瘤去世,年仅36岁。消息一出,人们在对张恒远去世感到惋惜的同时,也再次关注起黑色素瘤。这究竟是怎样一种疾病?怎么区分痣和黑色素瘤?

南医大二附院皮肤科主任张瑞丽说,黑色素瘤又称恶性黑色素瘤,占皮肤恶性肿瘤第三位,来源于黑色素细胞。因恶性程度高,死亡率在所有皮肤肿瘤中占3%-5%。

皮肤是人体最大的器官,每个人皮肤上几乎都会有大小不等、数量不同的色素痣。很多人担心黑色素瘤会不会与痣有关系,甚至谈“痣”色变。张瑞丽主任表示,痣在医学上又称作细胞痣或黑色素细胞痣,是一种常见的皮肤科良性肿瘤,通常发展较为缓慢。

而黑色素瘤症状主要为迅速长大的黑色素结节。初起可于正常皮肤发生黑色素沉着,或者色素痣发生色素加深,继之病变损害不断扩大,硬度增加,伴有痒痛感觉。黑色素瘤皮损有的呈隆起、斑块及结节状,有的呈蕈状或菜花状。向皮下组织生长时则呈皮下结节或肿块型,向四周扩散者则出现卫星状黑斑或小结节。多发于中老年人,男性比女性多发,好发于下肢足部,其次是躯干、头颈部和上肢。大多数预后较差,早期可发生转移,转移部位多见肺和脑,晚期可有淋巴及血液转移。

如何鉴别色素痣和黑色素瘤?张瑞丽主任表示,皮肤镜作为一种简单、高效、无创性的辅助诊断技术,可用于判断黑色素细胞起源的皮损的良恶性,临床上常用来进行恶性黑色素瘤的早期诊断,并且可显著提高其诊断的准确率。当皮肤镜检查不易鉴别时,则需要手术切除并完善组织病理检查。

预防黑色素瘤要注意什么?专家提醒,一是生长在易受摩擦部位的色素痣,处理的最佳方式为手术切除加组织病理检查,既达到美容目的又可以防止早期误诊。二是不宜用腐蚀性药物或冷冻等方法刺激黑痣,因为黑痣常因外伤刺激而发生恶变,从而导致黑色素瘤的形成。三是当色素痣的体积突然增大,色素或深或变浅;周围有炎性红晕,或周围出现卫星痣;表面渗出、结痂,或出现硬结、溃疡、出血;附近区域淋巴结肿大;色素痣无疼痛或不适,长期、反复受到摩擦或外伤刺激,出现上述情况应警惕演变为恶性黑色素瘤的可能,应及时发现,及早治疗。张钰

健康科普 啤酒也能防结石? 别再信了!

夏天到了,很多人喜欢喝冰啤酒,期待冰块的叮铃声与玻璃的碰撞声,帮自己卸下身上燥热的负担。有人觉得喝啤酒利尿,还能预防肾结石呢!这是不是真的?来听听南京市第二医院泌尿外科副主任刘铁石怎么说。

多喝啤酒能预防尿结石吗?刘铁石表示,喝啤酒不但不能预防结石,还可能会增加发生结石的风险。尤其对于有痛风或结石病史的病人来说,更应避免啤酒的摄入。

看来,喝啤酒预防结石,并不可行!要想靠啤酒有效地预防结石,还是要多喝水!那夏季需要喝多少水呢?刘主任介绍,以每天尿量1500毫升为佳,这是避免结石发生率最低的方法。尤其现在进入夏季,气温高,汗液挥发都会丢失水分高达1000毫升,因此,如果每天喝水虽然达到了2000毫升,但挥发1000毫升,依然不达标。因此,夏季饮水要以排尿量达1500毫升为好。金雨晨

暑假来临,如何演好“亲子大剧”?



暑假来临,“亲子大剧”即将拉开帷幕。每一次暑假对于父母都是一次磨练,如何更好地与孩子相处?如何成为孩子的好朋友?如何让孩子玩得愉快?如何帮助孩子学习更进一步?这些问题都是对老父亲、老母亲们的考验,尤其是平时忙于工作的父母们。

建立良好的亲子关系

亲子关系是一个人出生之后最早建立起来的人际关系,不仅影响着孩子当下的相处,更会对孩子的身心发展造成直接、终生的影响,比如孩子的学业成绩、人格发展、人际交往关系等多个方面。

如今的父母打骂孩子的现象逐渐变少,但有的父母却无法与孩子进行良好的亲子沟通,一味地和孩子讲道理,似乎少了点人情味。当孩子犯了错误、寻求帮助时,我们首先要与孩子进行健康的共情,耐心、细致地考虑孩子当下的感受与情感,给予孩子及时、充足的情感依赖,倾听孩子的低落情绪,给予孩子鼓励。有了良好的情感支持,亲子关系间的距离才会被拉近,孩子可以更好感受父母的爱,父母也有机会参与到孩子的成长之中。

若要建立良好的亲子沟通,我们需要做到以下几点:

1. 尊重子女独立人格 在沟通中,我们要给予子女一定的自主权,将子女视为独立的个体,绝不能将子女视作自己的附属品,不勉强孩子做他们不愿做的事情,只有如此,才能营造一

个良好的沟通氛围。

2. 实现双向沟通,耐心倾听子女 亲子沟通必然是交互的过程,父母不能一味地向子女表达自己的想法、情感、观点,更要学会去鼓励子女将其传达给父母,并且也应以耐心地倾听,双向、动态的沟通过程才能发挥沟通的价值。

3. 宽容对待子女意见 当孩子慢慢长大,有了自己对于世界的认识、对人生的思考,难免会出现一些“奇怪的”“不可思议的”,甚至是与父母价值观相悖的所谓“错误”想法,而这时,父母要有足够的“胸襟”让孩子充分表达自己,之后在讨论中交换意见。

学会和孩子一起玩

玩,对于孩子的成长,就和维生素一样不可或缺。有了良好的亲子关系作为基础,我们可以去拥抱一个学玩皆备、快乐充实的假期了。首先,父母要为孩子创造良好的游戏环境。除了玩具、场地这些物质条件,提供给孩子自由开放的游戏氛围,来自父母的关心与帮助同样十分重要。不去干预孩子的玩法,不去改变孩子游戏的规则,不因弄乱房间而责备孩子,在孩子需要时及时给予帮助等,真正地让孩子成为游戏的主人。

其次,父母要参与到游戏之中,做孩子的玩伴和引导者。父母一定要平等地参与,不能在游戏中指手画脚。在孩子小的时候,父母要积极鼓励孩子参与到游戏中,注意游戏形式的多样性。

再次,在游戏中注重对孩子心理品质的培养。父母不应忽视游戏的教育价值,寓教于乐,在玩的过程中培养孩子良好的心理品质,如角色扮演可以培养孩子的主动性、创造性,体育游戏可以培养竞争意识和集体意识,音乐游戏能让孩子体验到更为积极的情绪,形成良好的审美情趣。

教会孩子有效的学习方法

授之以鱼,不如授之以渔,暑假期间培养孩子良好的学习态度、教会孩子有效的学习方法或许更为重要。培养良好的学习动机 良好的学习动机可以让孩子有更为积极的学习行为,形成适应性的学习模式。要让孩子知道学习过程中更为重要的是掌握所学知识、提高自身能力,关注于自身纵向的成长,而不是局限于好名次和好成绩。

制定良好的学习计划 暑假期间,父母有必要帮助孩子一起制定好学习计划,并形成书面表格,每项计划完成后打一个√,这样做既可以起到督促作用,又可以有一个及时、正向的反馈,让孩子更有满足感。长远来看,养成制订计划、有效分配时间的习惯,将让孩子终生受益。李明洋

职工心理课堂