

## 学校职工陆续体检,咽喉炎、肩周炎成常见职业病

# “说出来”“坐出来”的病,老师最容易得

本报记者 阮飞霞

教师的工作很辛苦,忙忙碌碌中很容易忽视健康。一些职业病也越来越普遍。

最近,各个学校的职工体检陆续开展。体检结果出炉,很多老师都查出了职业病,其中以咽喉炎最为普遍和严重,其次是肩周炎和颈椎病。

### 班主任最容易得咽喉炎

慢性咽喉炎是“说出来”的病。“学校大部分老师都有,病情严重的有声带小结和息肉,声带小结就是声带变形,使得声音沙哑。”一位工会老师说,“所有老师中,班主任说的话肯定最多,他们平均每天要上三四节课,加起来有两三个小时在连续不断地大声讲话,除了正常授课,还有很多时候要说话、照看孩子,比如大课间、午餐午休、社团课、上学放学……而一个班按40个学生算,每个人有事情都需要班主任过问。”工会老师说。

### 希望老师每天坚持锻炼

还有两种“坐出来”的病——肩周炎和颈椎病,“从教20多年的老教师,几乎人人患有比较严重的肩周炎和颈椎病。以我的身体情况为例,每当抬手在黑板上写字或者久坐批改作业的时候,就会有明显的痛感。”一名老老师说。

一天中,老师除了长时间站立讲课,还要长时间备课、批改作业,往往一站、一坐,就是两三个小时。长时间保持同样的姿势,很容易造成身体的伤害。

这种“说出来”的病,在一年级老师中更为常见,原因在于一年级新生刚刚入校,行为习惯活泼好动,需要老师多次喊话提醒。去年9月,一名老教师回头教一年级新生,带班一周后,就发微信朋友圈说喉咙吃不消喊,当晚买药缓解。

“所以在我们学校,大部分老师都会自配小蜜蜂,这样不用大声喊,全班都能听到,缓解了喉咙压力。这两天,我又给自己买了一个音响放在教室使用。”一名老师说。

教语文的陈老师,担任行政职务后,每天上午、下午都会出去绕着行政楼走一圈,活动四肢,耸耸肩,甩甩手,她说这是自己保持健康的方式。

“考虑到老师们存在的职业病,工会给老师们安排了一些运动,比如瑜伽、篮球、排球、乒乓球、武术等,请学校的体育老师来教。学校希望,每个老师每天都能坚持锻炼、健康工作一辈子。”工会老师说。

## 卫计分局开展国际护士节演讲比赛 双城建设 有你有我



当前,开发区正在全面开展项目大推进、创新大提速、平台大开发、空间大整合、环境大提升、改革大深化“六大硬仗”各项工作,卫计分局结合“5.12”国际护士节纪念活动,组织了一场主题为“双城建设 有你有我”演讲比赛。

比赛现场,护士们立足本职工作,有的畅谈护理工作的意义,有的讲述身边感人至深的故事,有的倾诉救死扶伤的酸甜苦辣……她们情深意切地讲述自己和患者之间发生的故事,真挚的情感,真实的故事,感染着在场的每一个人,充分展现了医院护理人员在新时代的积极进取姿态和爱岗敬业精神,体现了她们对

护理事业的热爱,对现实人生价值的思考和感悟。

最终,下沙街道社区卫生服务中心王慧兰获得一等奖,邵逸夫医院下沙院区傅梦琪和省中医院下沙院区李梦雅获得并列第二,下沙街道社区卫生服务中心王敏和杭州健桥慈爱医院彭玲莹、白杨街道社区卫生服务中心洪彬彬获得三等奖。

本次比赛,充分激发区内广大护理工作爱岗敬业精神、优质服务意识,让医疗卫生服务为开发区的“双城建设”添砖加瓦。

本报记者 李思璇/文 徐艺杭/摄

## 杭州退休干部(职工)大学 开发区教学点开始招生

记者昨天从开发区人社局获悉,为了满足广大退休人员老有所学、老有所乐的学习需求,杭州退休干部(职工)大学开发区教学点以“增长知识、丰富生活、陶冶情操、促进健康、服务社会”为办学宗旨,聘请有丰富教学经验的教师授课,竭诚为老同志服务。目前,新学期招生已经正式开始。

据介绍,2018-2019学年第一学期,开发区教学点共开设7个班,面向开发区招生。在杭州经济技术开发区居住(户口或居住证),有一定文化程度、身体健康、能坚持正常学习的退休人员均可报名。同时要求入学年龄在80周岁以下(1938年8月31日后出生),其中民族舞班招收65周岁以下女学员,拉丁舞班招收70周岁以下男学员、65周岁以下女学员。

报名办法分为续读缴费和新开班报名两种。

续读班(未毕业班)学员,可以凭本人身份证在规定时间内办理缴费手续。缴费成功的学员,请于下学期开学后在班主任处办理学员证的注册手续。缴费时间为5月7-15日(周一至周五上课时间)。缴费地点在杭州退休干部(职工)大学开发区教学点(下沙七格路459号生命科技大楼四层410办公室)。

需要注意的是,本学期截至续读缴费前,学员在就读班级已缺勤5次及以上(病假除外)的,取消该学员的续报资格,若发现作退费处理。

另一方面,新开班采取“下沙人社”微信公众号报名,先报先得的方式进行。符合条件的招生对象均可登录“下沙人社”微信公众号,进入“协会中心”-“协会活动”进行预报名,先报先得。每人预报名与续读班之和不能超过3个,平行班限预报一个。网上预报名时间是5月21-25日(周一10:00开始,周五15:00截止)。

微信预报名后,新开班报名还要进行现场资格审查与缴费。预报名的学员请至开发区教学点410办公室进行资格审查与缴费。原在校学员凭身份证来校缴费,新学员需凭身份证、户口本(非杭州户口还需携带居住证)、退休证进行资格审查,缺一不可。审查通过后方可缴费,经审查发现不符合招生条件的或逾期未缴费的,均视为自动放弃。缴费时间是5月28-6月8日(周一、周二、周五)9:00-12:00,13:00-14:30。缴费地点也是在杭州退休干部(职工)大学开发区教学点。

记者打听了一下,收费标准按照教学内容不同定价也不同。其中,摄影班200元/生·班·学期;拉丁舞150元/生·班·学期;书画班、民族舞:100元/生·班·学期。

开发区教学点钱老师提醒,学员报名时慎重选择教学班,缴费后不予办理转班和换人,也不得由他人代替上课。因生病住院或离开杭州生活的,可办理退费,但须由本人提出书面申请。按照计划,今年9月3-7日(周一至周五)为开学周,报名缴费成功后,学员可以按照各班开课时间前往杭州退休干部(职工)大学开发区教学点上课。

本报记者 陈素萍