

“携手成长，呵护每一份健康与梦想”

滕州二中新校校园健康指南

2025-2026 学年度第一学期

第 21 期

主办：体艺卫处 医务室 编辑：黄晓娟 一审：王艳玲 二审：张浩 三审：李中东 2025 年 12 月 2 日

入学体检必备——结核菌素试验

我校于上周对全体高一新生开展了结核菌素皮肤试验(PPD 筛查)工作。同学问得最多的是“PPD 试验”是做什么的？

其实，PPD 实验就是结核感染的筛查检测——结核菌素试验。

那么为什么新生入学都需要做 PPD 试验呢？

PPD 试验是为了检测人体是否感染结核病。

结核病是呼吸道传染病，易在人员密集场所传播，造成聚集性发病。

而结核筛查的项目，就是结核菌素试验（PPD 试验）。

结核菌素试验，是指皮内注射结核菌素，判定皮试处硬结直径或有无水泡来观察皮试结果，进而判断是否有结核分枝杆菌感染。

阴性：

硬结直径 $< 5\text{mm}$ 。

阳性：

一般阳性： $5\text{mm} \leq \text{硬结直径} \leq 9\text{mm}$ ；

中度阳性（++）： $10\text{mm} \leq \text{硬结直径} \leq 19\text{mm}$ ；

强阳性（+++）：20mm ≤ 硬结直径，或表皮有水疱、表皮坏死；

极强阳性（++++）：20mm ≤ 硬结直径，且伴有局部水疱、破溃、淋巴管炎等。

注意：并不是阳性就一定感染了结核病！需要组织 PPD 试验阳性的同学做胸部 X 光片进一步筛查。

对于筛查结果异常的学生，学校已立即启动后续预案：

1. 一对一告知：由班主任或者校医会将《筛查结果告知书》及《结核病防治知识宣传单》送达学生本人及家长。

2. 进一步检查：滕州市疾病预防控制中心将择期对阳性同学进行胸部 X 光片进一步检查。判断是否感染结核杆菌。

3. 建立健康档案：校医务室将为所有筛查异常的学生建立专项健康档案，进行跟踪管理。

寒风乍起

流感开始“蠢蠢欲动”啦！

菁菁校园

我们共同学习和生活！

这里人员密集

流感病毒易于传播

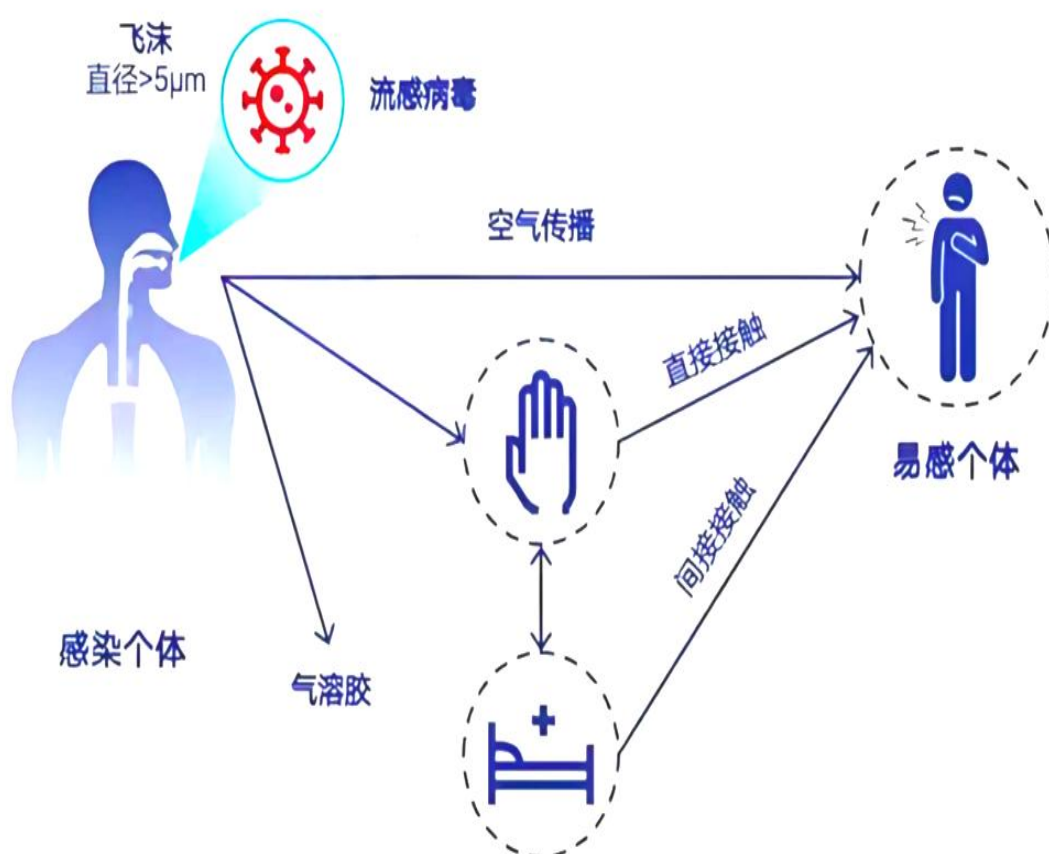
流感季节里，我们如何保护自己？

流感是什么？

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，它发病急，传播力强，比感冒症状相对较重。

流感如何“找上你”？

流感主要通过打喷嚏、咳嗽时产生的飞沫传播，也可通过接触被病毒污染的物体表面（如门把手、文具等）再触摸口、鼻、眼而感染。



感染流感会怎样？

呼吸道症状：起病急，发热通常多为高热，体温可达39-40℃，可伴有咳嗽、咽痛、流涕等；

全身症状明显：头痛、乏力、全身肌肉酸痛。

如何预防流感？

1. 接种疫苗

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，目前国产四价流感疫苗价格为 120 元左右。最佳接种时间通常为 9-10 月，在整个流感流行季节均可接种流感疫苗。

2. 勤洗手

勤洗手，使用流动水和肥皂（或洗手液）洗手，尤其是在就餐前、如厕后、外出回家后、接触公共物品后，能有效减少流感的感染风险。

3. 戴口罩

流感流行季节里，在教室、食堂等公共场所，请注意佩戴口罩。当班级出现流感病例时，请坚持规范佩戴口罩。

4. 良好生活习惯

衣——秋冬季温差大，及时添衣。

食——可多吃新鲜鱼肉蛋奶，补充优质蛋白。

眠——规律生活，早睡早起，不爆肝熬夜。

5. 常通风

教室、宿舍等应每天开窗通风 2-3 次，每次 20-30 分钟，保持室内外空气流通。教室每天日常通风由班长负责。

6. 咳嗽/打喷嚏时遮盖口鼻

使用纸巾完全遮盖口鼻。咳嗽/打喷嚏后，立即将纸巾扔进垃圾桶。尽量避免直接用手遮盖。如果不得已用了手，必须立即用肥皂和水彻底清洗双手。不要冲着人咳嗽。

7. 定期消毒

医务室每天现用现配 84 消毒液，班长需要每日领取并消毒。