

2023年度优秀小记者名单出炉

表彰会将于3月30日9时30分举行

□记者 王珂

本报讯 近日,周口市教育体育局、周口日报社联合下文,表彰全市2023年度在小记者工作及小记者社团活动中取得优异成绩的十佳小记者、优秀小记者、优秀辅导老师和小记者先进单位。

一年多来,小记者们在各类活动中表现优异。经过学校推荐、个人自荐,周口日报社组织相关人员组成评审团进行综合评定,结合小记者习作见报数量、活动表现、综合素质等,进行了严谨细致的全面评审,最终选出了10名十佳小记者、54名优秀小记者。

据悉,2023年度小记者表彰会将于3月30日9时30分在周口日报社14楼会议室举行。表彰会将对获奖小记者颁发荣誉证书和奖品。请以下小记者准时参加。

2023年度十佳小记者

苏耿一 付小玉 吕祖一 周诗雅 蒋尚霖
王怡迪 党珞祎 尹米诺 黄依菲 单晨浩斐

2023年度优秀小记者

苏胤骁 刘欣怡 张徐诺 闫诺一 邓梓涵 李 珍
李奕静 王翊菲 孙羲尧 张子路 苏洛迦 赵辰阳
郑奕汝 苏妙然 刘若萱 赵诗涵 陶泊然 李忠泽
宗 阳 孙苏年 孟一晗 姚孟阳 霍炳辰 化 言
王铭轩 王铭媛 高子淇 李璟萱 郭羽佳 马菁滢
王子硕 王景灏 王鼎文 赵霖汐 王梓菡 周孟迁
祁梓桐 祁梓淇 何宜泽 陈梓晗 陈梓墨 党梓萌
李佳芮 陆亦婷 王佳玉 王锦彤 吴柏言 杨 翊
王奕文 殷宇凡 张 坚 吴昊悦 于佳荷 毕嘉熙

沈丘县树人小学小记者

接受国防教育



3月20日,沈丘县树人小学小记者在体验武器装备。当日下午,周口报业小记者“强国有我 扬帆起航”国防教育活动走进沈丘县树人小学。该校100多名小记者学习了国防知识、体验了武器装备。

记者 高洪驰 摄

本版组稿 王珂



交通安全进校园 护航成长筑平安

3月25日,民警向学生示范佩戴头盔的步骤和要领。当日是第29个“全国中小学生安全教育日”,周口市交警支队四大队民警走进周口市汉阳路学校,向师生宣讲交通安全知识。

通讯员 刘智会 张社枝 摄

周口市郑洼小学小记者

喜领荣誉证书

为进一步激发学生的写作热情,3月18日,周口市郑洼小学举行了“优秀写手”表彰大会,为在《周口晚报·小记者》发表作品的小记者颁发荣誉证书。

通讯员 李一 摄



龋病的预防

1.保持良好的口腔卫生习惯

青少年要坚持每天早晚两次刷牙,每次刷牙时间不少于3分钟,养成餐后和睡前用牙线清洁牙齿邻面的习惯,睡前刷牙后不再进食。对于3岁以内的幼儿,家长可以使用儿童牙刷帮助孩子刷牙,并逐步培养孩子的口腔卫生保健意识。

2.控制糖类物质的摄入

在日常生活中,青少年要严格控制高糖食物的摄入量和摄入频率,摄入频率比摄入量更重要。如果特别喜欢吃甜食,可以食用木糖醇、赤藓糖醇等糖替代品制作的甜点和饮料,此类甜味剂不具有致龋性。

3.使用氟化物防龋

氟是人体必不可少的微量元素之一,可以促进牙釉质再矿化、抑制细菌产酸。青少年适量用氟对牙齿有益,可以有效预防龋病。在日常生活中,人们可以通过使用含氟牙膏、为牙齿涂氟的方式,帮助青少年预防龋齿。孩子2至3岁时,可以在牙医

指导下进行牙齿涂氟,周期为3个月左右。

4.窝沟封闭

窝沟封闭的原理是用特定的材料将牙齿的窝沟填平,使牙齿咬合面变得光滑易清洁,从而有效预防龋病。窝沟封闭是一种安全、无痛、无创的防龋方法。儿童后牙的咬合面完全萌出且尚未发生龋坏时,可以做窝沟封闭。(2)12 (张肖肖)

