

# 事关每个孩子的健康和安 全 宁波发布2026年 学校卫生健康 “五大行动”

不久前，教育部召开新春第一会，“健康第一”教育理念被“置顶”。紧接着，教育部又印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》。

国家有部署，宁波见行动。3月10日，宁波市教育局正式印发《2026年宁波市学校卫生健康工作指导意见》(以下简称《意见》)。这份文件聚焦于近视防控、体重管理、食品安全、应急救护、卫生培训等五大关键领域，将“健康第一”的教育理念，转化为守护甬城学子的一幅幅具体行动图景。



宁波市新城第一实验学校的爱眼小屋。资料图

## 近视防控

### 继续打响“小眼镜”阻击战

孩子的视力，牵动着每位家长的心。

2026年，宁波将继续打响“小眼镜”阻击战。《意见》明确全面落实课间15分钟“走出教室、放松身心”行动，严禁限制学生课间出教室。幼儿园确保幼儿每天户外活动不少于2小时(体育活动不少于1小时)。义务教育阶段学校确保每天综合体育活动2小时基本在校内完成，中小学落实30分钟大课间。

与此同时，通过持续推进“学校明亮工程”，推动所有教室的采光照度条件实现整体优化，为孩子营造一个更加护眼的学习环境。每月调整座位，每学期调整课桌椅高度。在日常教学中，要求合理控制电子产品的教学时长，原则上采用纸质作业。此外，通过定期的视力自测、科普宣教和动态跟踪，织密覆盖全学年的视力健康“守护网”。



江北区费市小学的学生们在课间玩地面跳房子游戏。资料图

## 体重管理

### 控制体重、增强体质

孩子们的体重管理，同样是健康教育的重中之重。

为了告别“小胖墩”，《意见》强调“吃动平衡”的理念。“管住嘴、迈开腿”是减肥的六字真言，放在学生体重管理上一样适用。

在校园里，要确保体育课程的刚性落实，严防“阴阳课表”，严查挤占体育课、课间不准学生出教室等行为。确保义务教育阶段学校每天综合体育活动2小时基本在校内完成。没有体育课的当天，增加一节体育活动课，不得以大课间活动、非全体学生参与的社团活动代替体育课，确保孩子们的运动量“不打折”。

在食堂管理方面，学校要通过公示带量食谱，积极优化膳食营养供给，确保每餐提供新鲜蔬菜、粗杂粮，并科学控制油炸食品的供应频次。同时，《意见》也向家长发出倡议，引导孩子减少含糖饮料的摄入，并保证充足的睡眠时间，因为良好的作息同样是控制体重、增强体质的重要一环。

## 食品安全

### 打造更高标准的“阳光厨房”

舌尖上的安全，是校园健康的底线。

2026年，宁波将致力于打造更高标准的“阳光厨房”。通过健全校园膳食监督家长委员会，让家长能够常态化、制度化地参与到食堂的监督中来。同时，食品安全知识也将作为必修内容，定期走进课堂，提升孩子们的食品安全意识。



宁波大学青藤书院学生正在食堂吃饭。记者 张培坚 摄

## 应急救护

### 提升应急救护能力

面对校园可能出现的突发状况，提升应急救护能力刻不容缓。

根据《意见》，全市范围内的中小学、在甬高校都要按照规定配齐自动体外除颤器(AED)。更为关键的是，应急救护的知识与技能将在师生中普及。体育老师和校医将逐步实现全员持证上岗，普通教职工中也需有一定比例的人员掌握心肺复苏、海姆立克急救法等核心技能，成为守护学生安全的“第一响应人”。学校定期组织的应急疏散演练，也将让师生在模拟实战中提升应对突发事件的能力。

## 卫生培训

### 为校园卫生工作注入能量

2026年起，宁波将推动校医能力从“基础保障”向“实战化”转型。

依托专业指导服务基地，将举办更多“经验分享+情景模拟+实战考核”的培训班，让校医不仅要懂理论，更要会操作，在面对学生气道异物梗阻、创伤包扎等真实情境时能够从容应对。同时，还将发挥健康副校长的专业引领作用，通过医教协同，为校园卫生工作注入更强的专业力量。

值得注意的是，一场面向全市教职工的应急救护技能竞赛也将在下半年举行，以赛促练，让救命的“手艺”真正成为老师们的基本功。

这份《意见》将“健康第一”的理念，拆解成了教室里的灯光、食堂里的食谱、操场上的AED，以及每一个会急救的老师。从阻击“小眼镜”到告别“小胖墩”，从“舌尖安全”到“救在身边”，宁波正在精准发力，为下一代筑牢健康的基石。

## 关于河东路人行栈道工程施工期间 临时交通管制的公告 (2026年第23号)

为保障庄桥老街街区更新项目活力街区更新工程河东路人行栈道工程的顺利实施，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定，申请对河东路(宁慈东路-外环北路)交通组织实施调整，具体措施如下：

一、2026年3月24日至2026年6月23日，除施工车辆及沿线单位车辆外，禁止车辆在河东路(宁慈东路-外环北路)通行，行人可正常通行。受限过境车辆可通过外环东路、外环北路、解放路、新都路等道路绕行。

二、公交线路临时改道运营方案  
和义大道(东门口)至庄桥童家的806路(含三童村班次)单向临时改道运营方案具体为：

(一)改道走向：宁慈东路河东路路口后改走宁慈东路、新都路、新都路庄桥大街路口后恢复原线运营。

(二)撤销河东路走向及庄桥、庄桥大街、庄桥解放路、外环北路站。

(三)增设：庄桥、宁慈东路新都路口、新都路宁慈东路口站、新都路市东(位于“新都路宁慈东路口”与“舒家”之间)站。

请社会各界和广大群众给予理解和支持，受交通管制影响的市民请提前选择好出行线路，遵照现场交通标志指示通行。

特此公告。

宁波市公安局交通管理支队  
宁波市公路与运输管理中心  
2026年3月19日