

虚惊一场

今天是“愚人节”，上天也偏偏挑了这天和我们开了个天大的玩笑。晚上，家住上海的舅舅打电话来说前一天晚上的核酸检测结果是“待复核”，健康码变成了红码。听到这个消息，我们的心被提到了嗓子眼，担心、难过和恐惧占据了所有人的内心，大家突然发现身体健康是多么重要的一件事！尽管舅舅说他没有任何感觉也没有任何症状，妈妈还是很担心，她一遍遍地提醒舅舅，要多喝水、多运动，保持好心情。

一连几天我们都笼罩在疫情的阴影下，看着新闻居高不下确诊数，我们的心揪成了一团。这时，舅舅传来了一个核酸检测报告阴性的截图，一下子把我们拉出了无底的深渊。虚惊一场，我们相拥而泣。

经过这件事，我相信一切都会向好的方向发展。在这期间，我们一定要响应政府号召，二点一线，做好个人防护，不给国家添乱。我也相信我们的国家、相信我们的政府、相信我们医疗队一定会战胜病毒！

如东县宾山小学405班 花静涵
指导老师 陈天添

特殊的清明节假期

因为新冠疫情，我的清明假期泡了汤。

4月3日，放假第一天，我熟练地拿出了作业开始写起来，没过多久作业就写得差不多了，我便想着休息一会，看会儿电视吧。就这样看会儿电视写会儿作业，忽然发现有点闷，心情有点低落。

4月4日天气晴，今天起了个大早，我决定在家做些运动，锻炼身体，增强体质。我做了几组运动操，又跳了绳还打了一会儿羽毛球。运动过后我也做到了勤洗手、勤换衣、勤消毒，保持个人卫生，多一份预防。

4月5日是假期的最后一天。今年的清明节格外冷清，好多人没能回老家，在老家的人又因为疫情不能聚在一起。今天的我觉得更加的无聊，闷在家里三天了。真怀念以前可以随时出门玩耍的快乐时光，我甚至开始向往在学校上课了。居家不出门就跟囚犯在监狱一样，无奈又无聊。

尽管疫情如洪水般来势汹汹，但是我相信在全国人民的共同努力下，疫情很快就会过去，我们要做的就是从身边的小事做起，做好防护，不给任何人添麻烦。

如东县宾山小学405班 孙剑轩
指导老师 陈天添

一次核酸采样

当清晨的第一缕阳光照进我的房间时，我麻溜地做好了上学前的准备工作。杨老师昨天特意嘱咐我们要携带好核酸采样码，因为今天学校进行全员核酸采样。

到了学校后，在杨老师的带领下，我们戴好口罩，排着整齐的队伍，来到了采样点。时至今日，我们已经算是“身经百战”的“老将”了。我的“战友”们，熟练地张嘴“啊”，在“大白”的一声“好，下一位”中，依次有序地进行着采样工作。

很快就轮到我了。虽然已经身经多次采样，可我还是有些许的小紧张。在“大白”鼓励的眼神中，我勇敢地张大嘴巴——“啊”。这次采样丝毫没有感觉到疼痛，我心里不由地默默为“大白”点赞！

疫情是一场没有硝烟的“战争”，这场“战争”中，奔赴“战场”的除了医务工作者，还有各行各业的志愿者。他们为了我们的“大家”，宁愿放弃自己的小家，坚守在“岗位”上，保障我们的安全。小的我们能做的就是保护好自己，管住腿、管住嘴、勤洗手……待到“春暖花开”，云开“疫”散之时，我们再跟着爸爸妈妈来场说走就走的旅行吧！

如东县宾山小学410班 陈睿
指导老师 杨晓川

共同抗疫

还记得2020年的春节，疫情就像一场暴风雨一样改变了我们过年的心情。本来是喜气洋洋、兴致勃勃的，但这年的春节却让人心情沉重。一种叫作新型冠状病毒肺炎的疫情从武汉向各地传播着，让白衣天使们劳心苦心，让患者被病痛折磨。

疫情无情，但退缩从不是中国人的作风，只要团结就会成功。武汉疫情中，中国人民众志成城，团结一心，终于控制了疫情。可谁又能想到2022年2月份，疫情发生在离我们更近的地方。

为了确保在校学生的安全，我们校门口装了人脸识别和测量体温合成一体的机器，大家进出校门都要戴着口罩。校园里的许多角落，都放了扔口罩的垃圾桶。卫生间的洗手台旁也放置了肥皂。小朋友在家里也要做到勤洗手、多通风、少聚会，众志成城，科学应对，群防群控战胜疫情。

我相信，只要我们团结一心，积极做好防疫措施，我们终会战胜疫情！

如东县宾山小学405班 张徐源茜
指导老师 陈天添

致敬志愿者

这次的疫情来得很突然，许许多多医生、护士、警察等其他行业的人都投身到志愿者的行列中。每个人都有自己的小家，他们也不例外，但因为这次疫情，他们不得不离开家人去战斗。每天，这些志愿者们有的会在各个卡口处检查，其中的医护人员冒着被感染的风险去给确诊患者治疗。为了节省抗疫物资，志愿者们甚至可以一天不上厕所、不喝水，坚持完成自己的工作。我们应该给予他们最高的崇敬之意。

我的爸爸和爷爷也都是志愿者中的一员。不管是清明假期还是平时的周末，爸爸都没有休息一天。天还没有亮，爷爷就去值岗，这些天连个安稳觉都没有好好地睡一次。他们用自己的付出给我树立了榜样。

这次疫情中，不管是医护人员、警察，还是其他志愿者，他们都是我们值得感谢的人。只要我们每个人都配合好，我相信疫情肯定很快会好起来的，加油！

如东县宾山小学405班 李恬
指导老师 陈天添

不被感染的小技巧

疫情来袭，我们准备了几个不容易被感染的小技巧，你们也来学学吧！

小技巧如下：

一、少出门。特别是不要到人多的地方去，也不要到封闭的场所，外出时需要带好一次性的医用口罩，少与人面对面谈话。

二、如果需要处理生食，比如肉类，特别是冰冻的牛肉，那就一定要带好手套，处理完毕之后要用酒精彻底消毒。

三、提升自身的免疫力。可以调整饮食，比如多吃一些新鲜的蔬菜和水果，营养均衡，还可以适当地运动。

四、尽快接种新冠疫苗，提高自身防护能力。

我相信，按以上的方法做，你的身体更健康，远离新冠肺炎。

如东县宾山小学410班 付许涵
指导老师 杨晓川

疫情之下

昨天，我们宾山小学又进行了第二轮全员核酸检测。

上午第二节课上了一半，杨老师接到学校通知，就赶紧组织我们去做核酸。一到检测大厅，她就好像“长龙”一样的队伍分成了三个小队。虽然医护人员很辛苦，但是她们一直很认真地给我们做核酸采样，而我们能做的就是积极配合她们的工作。

因为疫情的影响，我们这边的路口都设置了卡

口，志愿者们不辞辛苦，每天早早地就在路口查验我们的行程码、健康码。

我们要共同努力，抵抗病毒。我希望不远的将来，疫情永远地消失，我们重返平安宁静的生活，我期待这一天能早早地到来！

中国，加油！

如东县宾山小学410班 李黄睿
指导老师 杨晓川



疫情中的感悟

4月16日，我早早起了床，精神饱满的一天开始了！我推开窗户，清晨的风“唰唰”地扑面而来，把我的头发都吹乱了。居家时一定要多通风啊！

晨跑时，我看见了志愿者在门口站岗，想到他们即使夜里身心疲惫，却没说苦、没喊累，还在默默地坚持着自己的岗位，心中不由涌出了对他们的敬意！

4月17日，我知道了一位位平凡的医生是多么的辛苦。什么是英雄？他们就是英雄，是用一己之力来守护别人的人。他们也怕死，可是当下有他们要保护的人啊。白衣执甲，逆行出征，他们是勇于付出、勇于逆行、勇于担当的。

“哪有什么岁月静好，只不过有人替你负重前行。”是啊，疫情的到来让我们的生活按下了暂停键，却让医生们和志愿者们按下了快进键。

如东县宾山小学410班 潘若熙
指导老师 杨晓川



打疫苗

2022年，学校号召我们去打新冠疫苗，于是在星期天的下午，妈妈开着汽车，带我去打疫苗的地方。

到了打疫苗的地方，我不由自主地害怕了起来，心想：打疫苗的针会不会很疼？于是，我走路也变得慢吞吞的。妈妈好像看透了我的心思，说：“没事的，打针不疼的。”我听了以后，故作镇定说：“我才没害怕呢！”

很快，我们来到了打针的地方。我们先填了一张单子，然后才去打针。我找了一个空位坐下后，旁边的医生拿了一根针管，在里面装上药水，然后他让我伸出左手，再拿针扎进肉里把药水慢慢地推进我的身体里了。我很紧张，心里就像揣了一只兔子。咦？我并不觉得疼啊！我还在想的时候，医生已经把针头拔出来了。注射结束后，妈妈和我在休息室观察了半小时离开了。

如东县宾山小学410班 唐郑
指导老师 杨晓川

被隔离的日子

因为疫情，我度过了一段特殊的日子。

4月3日的上午第三节课课间，我正准备拿书上课，班主任急忙跑到教室里，对我喊道：“张缪婉瑜，由于你妈妈在通州湾上班，所以你要在家隔离两天！你奶奶在北门等你！”我有些不情愿回家，因为我知道，隔离在家是很孤单的，而且还会掉课！但我不得不隔离，我只有迅速收好书包，朝北门跑去。

就这样我开始过上了隔离的日子，在这儿我可告诉你们，隔离的日子并不是快乐的，而是难受的。傍晚，看着孩子们骑着自行车从家门前经过，我的心里是万分的羡慕，我多想和他们一起骑自行车啊！可自己又在隔离，不能出门，心中最后留下的只有沮丧。在隔离期间，我还得每天做核酸检测，对此，我也是百般的无奈。

爷爷和奶奶经常打电话给我，让我多做运动，呼吸新鲜空气，这样可以使身体更加健康。两天的隔离期终于结束了，我想对每一个和疫情搏斗的人说：“加油！相信疫情会离开我们的！”

如东县宾山小学410班 张缪婉瑜
指导老师 杨晓川



如东县宾山小学
组稿老师 康艳丽