



# 快乐过暑假 安全不放假

## 编者按

每年7、8月,随着气温节节攀升,因游泳、嬉水造成的青少年儿童溺亡事件频频发生;居家期间,青少年儿童因用火、用电、高坠等造成的伤害事故也屡见不鲜;长时间居家生活,网络安全、心理健康问题也成为需要密切关注和亟待纾解的育儿难题……

因此,在暑期健康安全管理中,家长、学校和社会各界

对青少年儿童的关心和引导绝不能放松,更不能“放羊”。

安全教育只有起点,没有终点。孩子是国家的未来,更是家庭的希望。确保暑期孩子们身心健康,等不得、慢不得,更不能大意、不能疏忽。只有社会各方做足功课,守土有责,才能让学生安全得到更多保障,平安快乐度过暑假。



## 儿童防暑二三招,趁“热”收藏

■小俊

天气日渐炎热,中暑的概率逐渐增高。儿童由于身体代谢率高、体温高,且体温调节、散热等机能发育不完全,很容易受高温天气影响,属于中暑高风险人群,尤其要加强防范。

婴幼儿以及学龄前儿童的中暑,多因家庭照顾理念偏差或疏忽所致,尤其是给婴儿多穿、多包、捂盖的习惯,容易导致婴儿中暑,出现脱水、高热、大汗、缺氧,严重时会昏迷、抽搐、休克,甚至呼吸衰竭和循环衰竭。

家长应注意勿将孩子太长时间地置

于高温环境、盖过多的被及衣物,或将孩子独自留在密闭机动车内;学龄儿童及青少年,常因为贪玩,或缺乏对预防中暑及其初期症状的认知,容易在军训、夏令营、夏季体育运动等活动时中暑,直到出现休克或昏厥才被发现。家长应提醒孩子注意防暑,比如天气炎热时,中午不要在室外进行体育活动;夏天在室外活动有头晕、乏力、拉肚子、呕吐等状况时一定要休息,并及时告诉家长或老师;运动出汗后不要立刻进入空调房或直接吹空调,要等身上汗落一落、体温降下来、心跳平缓一些后再进去。

夏季在高温环境下进行活动时,还

应注意以下三个方面:第一,饮用充足的水或电解质饮料,但千万不要喝糖分过高或含酒精的饮料,避免加重水分丢失,也不要喝冰冻饮料,以免出现胃部痉挛。第二,调整好孩子活动时间与休息时间的比例,保证充足的休息。第三,给孩子穿着轻便透气的浅色衣服,被汗水浸湿后及时更换。婴幼儿则应选择轻薄的被包,切忌包裹太紧或挡住口鼻。

此外,有些儿童由于自身疾病或使用特殊药物,使身体产生的热量增加,或身体散热能力、水电解质平衡及体温调节中枢功能受损,容易中暑。家长应格外关注这类孩子在高温条件下进行室

外活动时的状况,加强观察和监护。一旦孩子中暑,首先要迅速将其抱离高温环境,移至通风阴凉处,松开或脱掉紧身的衣物。如果是婴幼儿,则应立即解开包被,更换被汗水浸湿的衣物。及时为孩子补充水分,以免体内液体流失过多加重中暑症状。之后尽快进行物理降温,先用温水,再用冷水擦浴孩子全身,擦浴时可在额头、颈部两侧、腋下、腹股沟等部位放置冷水袋,并使用电风扇增加对流散热。降温过程中可不断按摩四肢,保证循环通畅,切忌降温力度过猛。如症状严重,应立即送往医疗机构救治。

## 中小学生暑期健康安全提示36条

1. 不在河边、亲水平台、水塘等区域玩耍。
2. 不捡拾掉入河道等水域的物品。
3. 不在河道边洗东西、钓鱼虾等。
4. 不去河道、湖泊等水域野泳。
5. 不在游泳池里嬉戏打闹。
6. 发现溺水者,立即寻求成人帮助,同时可向溺水者抛生圈、泡沫板、救生绳等,但不可盲目施救。
7. 自觉遵守交通法规,不违反各种禁令标志。
8. 未满12周岁不骑行自行车,未满16周岁不骑行电动自行车。
9. 步行或骑行时不看手机、不听音乐、不嬉闹。如遇极端天气,要穿着醒目,要注意避开广告牌、变压器、配电箱、高压电线等危险物。
10. 不在机动车出入口、马路边或车辆盲区内玩耍打闹。
11. 自觉遵守公共交通车辆乘车规范。
12. 不随意穿越铁轨、不在铁轨边步行或铁路道口玩耍。
13. 不在飘窗或阳台上玩耍。
14. 不用湿手或湿布触碰家用电器。
15. 不给陌生人开门。
16. 不往窗外抛物。
17. 规范使用燃气设备、刀具等。
18. 不玩火,发现火情,及时拨打119。
19. 控制手机、电脑等电子产品使用时间,不沉迷网络。
20. 不将本人、家人及他人的个人信息在网上传播。
21. 不玩暴力、色情等有害于身心健康的网络游戏。
22. 不实施网络欺凌。
23. 慎交网友,慎见网友。不参与现金充值、“礼物”购买、在线支付等各类打赏服务,防范网络诈骗。
24. 发现危害身心健康的网络产品或网络服务要及时投诉、举报。
25. 不参加“驴游”或探险游。
26. 不去地质灾害频发区域旅游。遇有极端天气,不去山区、河谷等危险区域游玩,不贸然涉水出行。
27. 乘坐大巴、游轮、飞机等交通工具,自觉系好安全带。
28. 入住酒店,应及时了解消防逃生通道及安全出口。
29. 不在设有危险标志处停留,不在禁拍处拍照、摄影。
30. 如遇突发事件,听从指挥,冷静应对。
31. 以理性平和的心态,看待身边的人或事。
32. 感到烦恼时,可通过运动、沟通、倾诉等予以排解。
33. 情绪波动强烈时,主动寻求家长、老师或12355、962525心理热线等帮助。
34. 遇到挫折,可用积极的心理暗示,激发自己的信心。
35. 认可自己的努力,接受考试升学结果。
36. 学会情绪管理,开心过好每一天。

## 大手牵小手 安全相伴行

我们在行动

### 安全“电靓”生活

国网衢州供电公司衢江供电公司把电力科普展厅作为青少年科普教育基地,组织开展绘本阅读、家风传承、亲子互动、科普文化等活动,满足儿童全方位、多层次需求。

积极组织学生开展“衢小电”科普志愿服务活动,通过体验游戏增强学生“节约用电”“安全用电”意识,让学生全方位感知身边的

电。此外建立与学校、政府、公益组织的多边科普联盟,走进学校开展“电力科普、安全与你童行”活动,通过“职业体验课”向学生们展示巡线无人机、红外测温仪等设备,帮助青少年拓展思维,构筑远大理想。

记者李凡 通讯员黄秋子 摄



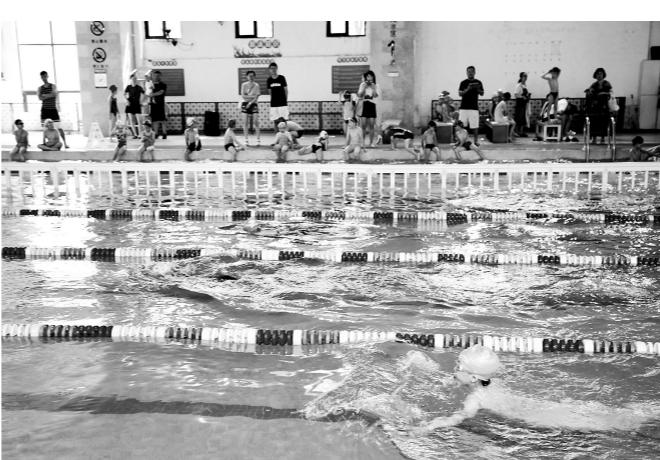
### 防溺水公益讲座走进校园

“如果在放学路上或在野外,遇见溺水者时,第一件事应该做什么?”“大声呼救”“拨打110”……近日,一场以“防溺水进校园”为主题的防溺水公益讲座,在杭州市余杭区凤凰小学举行。

夏季是孩子们溺水事故高发期,为扎实开展防溺水宣传教育工作,牢固树立防

溺水意识,有效防止溺水事故的发生,5月份以来,杭州踏悦运动防溺水公益讲座走进余杭多所中小学校园,教育引导学生树立玩水、游泳的安全意识,掌握安全知识,提高学生的自我保护能力,切实保障学生生命安全。

记者邹伟锋 摄



不少家长带孩子学习游泳,掌握应急求生技能。记者邹伟锋 摄

### 筑牢青少年暑期防溺水安全网

记者邹伟锋报道 暑假已至,防溺水安全教育又成为大家广泛关注的热点话题。近日,记者了解到,不少学生家长都计划利用这段时间让孩子学习游泳,掌握落水自救等应急求生技能,提高自我保护能力。

7月1日晚上8时左右,记者在杭州余杭区桥源小区踏悦游泳馆等候区看到人头攒动。“学习游泳不仅能够锻炼身体,更重要的是可以让孩子掌握一项实用的求生技能。”居民杨先生说,每周他都会带孩子来馆里练习游泳、熟悉水性,避免在不慎落水时惊慌失措。像杨先生这样的家长不

在少数。“孩子天性好水,防溺水除了要多宣传、多呼吁,让他们掌握游泳技能、了解游泳安全知识也很重要。”一位带小孩前来学习游泳的家长说。

记者走进踏悦游泳馆,看到入口的醒目位置,张贴有入馆安全须知,明确要求未满16岁未成年人,不得单独进入泳池,需监护人陪同;进入深水区,还需主动出示相关证件等。

“室内、室外泳池我们都配备有专业救生员,定期开展救生员专业培训,树立警钟长鸣的安全意识,以更专业的服务确保学员的安全。”踏悦游泳馆经理尹礼奇介绍。



### 让消防安全意识从此萌发

“火警电话是多少?”“着火了怎么办?”“小孩子能不能随便玩火?”日前,开化消防救援大队指战员走进开化芹阳幼儿园,为100余名萌娃普及消防安全知识。

活动中,消防宣传员结合幼儿园小

朋友年龄小的特点,以提问的方式与小朋友们进行互动,让小朋友们在轻松愉快的气氛中,了解消防安全知识并组织老师、安保人员及食堂工作人员进行灭火器实战演练。

记者邹伟锋 通讯员杨秀翠 摄

