



安全“不放假” 快乐“不打烊”

这份暑期安全提示请收好

守护孩子平安,快乐度过暑假。2026年暑假已开启,小编根据教育部门和应急管理部门提示,聚焦防溺水、防交通事故、居家上网、心理健康、饮食卫生等常见场景,为家长和学生送上一份安全科普提示。



防溺水:远离野外水域 戏水专人陪同

不到江河、湖泊、水库、池塘、工地水坑等危险水域游泳、玩耍;
不在无监护人陪同的情况下游泳或靠近水域;
不到无安全设施、无救援人员的水域活动;
不在水边嬉戏打闹、钓鱼;
不在恶劣天气预警期间靠近低洼水域;
严禁未成年人下水施救。发现他人溺水,应立即大声呼救、寻求成年人的帮助,并及时拨打110、120。



出行安全:严守交通法 出行多观察

步行:过马路时走人行横道、过街天桥或地下通道,不闯红灯、不翻越护栏,不在路上追逐打闹。
骑行:符合骑行规定上路,规范佩戴安全头盔,不逆行、不超载、不超速驾驶。
乘车:全程规范系好安全带;儿童乘车时优先使用儿童安全座椅;不乘坐无牌无证、超员超载车辆;乘车时不将头、手伸出车窗外。

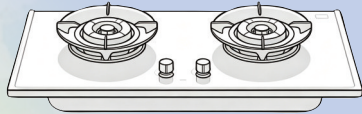


心理健康:烦恼大胆说 开心过暑假

保持规律作息,避免长时间沉迷网络游戏或短视频;
学会通过深呼吸、倾诉、适度运动等方式调节情绪;
若出现持续情绪低落、焦虑、易怒等情况,应及时告诉家长、老师,主动寻求心理疏导与专业帮助。

居家安全:留意家中“险” 玩耍要当心

防坠落:不攀爬阳台、窗台。
防火防烫:远离明火、热源,不得独自使用灶具;熟悉家庭逃生路线,掌握基础自救知识。
防陌生人:不给陌生人开门,不透露家庭信息和独自居家情况,如遇可疑情况及时联系家长或拨打110报警。



饮食健康:零食要少吃 冷饮别贪多

拒绝“三无”食品、过期变质小吃;
少吃冰镇、生冷、辛辣食物,避免暴饮暴食;
养成饭前便后洗手的卫生习惯。



运动安全:锻炼应适度 补水要科学

运动后,切勿大量饮用冰水,避免引发胃肠道痉挛、心脏不适。应等待身体平复、汗液收敛后,少量多次饮用温水或淡盐水。



网络安全:上网不沉迷 隐私不乱说

不向陌生网友透露姓名、家庭住址、手机号、就读学校等个人信息;
警惕“免费送皮肤”等各类诱惑,不转账、不充值;
不点击陌生弹窗、未知链接或扫描来源不明的二维码;
不随意添加陌生网友,不私自与网友线下见面。



用电安全:远离危险源 湿手不碰电

严禁湿手触碰电器、电源开关或插座,不得擅自拆装电器,带水物品远离插座;
手机、平板等电子设备充电时尽量不使用,充电结束后应及时断电;
雷雨天气关闭门窗,拔掉非必要的电器插头。

