

@潍坊师生、家长

这份新学期安全提示请查收

健康管理、上下学安全、校园活动、心理健康……新学期已正式开启，为护航中小学学生的健康成长，潍坊师生、家长请查收这份安全提示。

□本报记者 赵春晖

1. 健康管理

新学期开学季，是季节交替的时候，也是多种疾病高发期。学生们应树牢并自觉践行“健康第一”理念，当好自身健康第一责任人，坚持良好卫生习惯，垃圾分类投放。家长们要做好孩子的健康监测，不让孩子带病到校学习。

避免孩子食用“三无”食品以及未清洗干净的食物，不喝生水，少吃高盐、高糖、油炸、熏制食品。

确保孩子睡眠时间充足，小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生应达到9小时，高中生应达到8小时。

选择安全运动项目，坚持适当体育锻炼，保持良好的、充沛的精力。

2. 上下学安全

不迟到、不早退，不能按时到校或提前离校应告知老师；不去网吧、酒吧、歌舞厅、游戏厅等场所。

出门在外走人行道，靠右行；过马路时应走斑马线、天桥或地下通道；不闯红灯，不翻越护栏；不在马路上以及车辆周围玩耍。

乘校车时，系好安全带；不乘坐电动三轮车、农用车等无客运资质的车辆，不搭乘陌生人的车辆。

未满12周岁的孩子，不骑自行车上马路，未满16周岁不要骑电动自行车；行走或骑车时不看手机、不听音乐，不走机动车道。

上下学要注意防范暴雨、雷电、冰雹等恶劣天气，避开或绕行易发泥石流、滑坡、塌方等灾害的路段。

3. 在校活动安全

认真学习安全知识技能，积极参与学校组织的应急演练和安全教育活动，增强安全意识，提高防范技能。

上下楼梯、通行楼道要靠右慢行，不推挤；在食堂、礼堂等人多场所不拥挤，讲究秩序，避免踩踏。

不攀爬楼梯、过道、水池等区域的护栏设施，不到无护栏的平台玩耍，避免坠落。

寄宿学生应遵守学校寄宿规定，不乱拉电线、不用明火，不留他人住宿，保持宿舍干净通风，熟知逃生通道，会用消防器材。

注意校内交通安全，不擅自进入停车场所等区域，警惕车辆视觉盲区。

遵守教育教学活动相关安全规范，遇到安全突发事件，按规定妥善处理，并立即向老师报告。

4. 防溺水安全

不在江河湖塘等水边、亲水平台、工地水坑等区域玩耍、嬉闹。不捡拾掉入河道等水域的物品，不在江河湖塘边洗手、洗东西、抓鱼虾、抓青蛙等。

不私自下水游泳，不擅自与他人结伴游泳，不在无家长或老师带领的情况下游泳，不到无安全设施、无救援人员的水域游泳，不到不熟悉的水域游泳。

发现同伴溺水，立即寻求成人帮助，或打110、120电话报警求助，不盲目手拉手或下水施救。

5. 心理健康

保持积极、乐观的心态，多与老师、父母、同学沟通交流，积极参加学校组织的集体活动。

遇到挫折不气馁，对难以解决的困难和问题应学会寻求他人帮助。

不打架、斗殴，不欺负他人，不抽烟、饮酒，不打牌，不吸毒，不传播谣言，不参与迷信、邪教、传销等非法活动。认识滥用含依托咪酯的“上头电子烟”等新型毒品和“笑气”（又称一氧化二氮）等非列管物质的严重危害，注意防范“提神”“减肥”“不上瘾”“无毒害”等名义的引诱吸毒骗术。

不沉迷网络游戏，不玩带有色情、暴力、自残等不健康内容的游戏，不轻信网络信息，不与陌生网友见面。

6. 家校协作

学生不能按时到校要请假，提前离校要报批，家校沟通要及时。孩子节假日外出活动，家长要知道去向、知内容、知归时、知同伴，提前强化安全教育，做好安全保障。

家长积极履行监护责任，学习安全防范知识和技能，认真开展家庭安全教育。教育引导孩子不玩“萝卜刀”、激光笔、“炸包玩具”、低俗手办、鼻吸能量棒以及拍“烟卡”、养“臭水”等存在安全风险、易引起不良行为的产品或游戏。

树立科学家庭教育观念，遵循素质教育理念和未成年人身心发展规律，注重培养孩子良好思想品德、行为习惯和健康身心，促进其全面发展；尊重个体差异，理性确定孩子成长目标；多尊重多理解，讲究教育方式方法；高度关注开学季孩子心理状况，与孩子保持有效沟通。留守儿童家长应定期与孩子保持联系，给予关心关爱。

家长应积极支持学生参与学校组织的安全教育宣传活动，增强安全工作合力。

◎相关新闻

幼儿园开学季 家长应做好这些事

□本报记者 赵春晖

幼儿园春季新学期伊始，如何保证孩子平安、快乐、健康成长？家长应注意做好以下几点。

1.树牢并自觉践行“健康第一”理念，引导孩子不共用毛巾、杯子，不随意用手揉眼睛，养成良好的卫生习惯。应做好孩子的健康监测，确保健康的前提下送园。

2.保持室内清洁、干燥，定期通风换气，不随意把室外不清洁、未消毒的物品带入室内，垃圾分类投放。

3.不给孩子食用不符合卫生要求的食物，不暴饮暴食，少吃冰冻、高盐、高糖、油炸、熏制的食品。

4.保证孩子充足的睡眠，引导孩子适当锻炼身体，增强体质，以保持良好的精神状态。

5.应让孩子时刻在家长的视线与监管范围内，不要把孩子单独留在家中、车内，不让孩子在无成年人陪同的情况下外出活动。

6.不要让孩子独自或与同龄孩子结伴到马路边、水边、建筑工地等危险区域玩耍，防止交通、溺水等事故。

7.做好家庭阳台、平台等区域的安全防护。教育孩子不向楼下抛东西，不攀爬阳台、门窗或其他高处，谨防摔伤、坠落。

8.及时排查家中电线、燃气管道、电器、刀具及其他器械安全，防止触电、烫伤、煤气中毒、器械伤害等事故。

9.将易燃、易爆、易碎、有毒、锋利或其他对孩子身心有不良影响的玩具、物品保管好，避免让孩子接触。教育孩子不随意把东西放进嘴、耳、鼻、眼中，不随意把东西套在头上。

10.家中药品应妥善放置，避免孩子触碰。

11.教育引导孩子与小朋友友好相处。和孩子一起外出时，树立良好榜样，遵守交通规则、乘车规则，注意交通安全。教育孩子不得擅自进入停车场等区域，警惕车辆视觉盲区。教育孩子不逗打猫、狗等动物。

12.教育孩子不让其他人看、触摸、拍摄自己的隐私部位。

13.教育孩子不接受陌生人给的食物、礼物，不把家庭信息告诉陌生人；如果被陌生人强迫带走，应大声呼救并跑向人群密集处；与家人走散时应留在原地或向警察求助。

14.教育孩子熟知自己的姓名、园名、家庭住址及家长的姓名、电话、单位，遇到意外会求助。