

讲好科学城教育故事 唱响科学城教育主旋律 传递科学城教育正能量

光明儿童笑容绽放，阳光成长。



在声声蝉鸣中，光明区莘莘学子期盼已久的暑假已经来了。长长的假期里，是冰镇西瓜旁的绘本时光，是游乐园里的欢声笑语，是外婆家院子里的追蝶嬉戏，也是和小伙伴相约探索世界的新奇旅程。在这些缤纷多彩的画面背后，也潜藏着一些看不见的小陷阱。马路上飞驰的汽车、野外看似平静的水域、家中插座里的电老虎等，为了让孩子们的暑假既能尽情撒欢，又能稳稳当当，光明教苑栏目特意准备了这份暑期安全指南，愿每一个孩子都能在平安的守护下，收获一整个夏天的快乐与成长。

光明教苑 栏目精心准备暑期安全指南 提醒家长守护孩子安全 撒欢安全每一天 快乐一整夏

交通安全

平安出行，守护每一段旅程

交通安全是暑期安全重中之重。假期里，孩子们外出的频率大幅增加，无论是乘坐公共交通工具，还是骑自行车、步行，都需要时刻将交通安全牢记在心。

在道路行走时，一定要走人行道，没有人行道的地方要靠路边行走。过马路时，走斑马线，严格遵守“红灯停、绿灯行”的交通规则，千万不能闯红灯。同时，要注意观察来往车辆，确认安全后再快速通过，不要在马路上追逐打闹、嬉戏玩耍，也不要边走路边看手机、听音乐，以免分散注意力，引发交通事故。

对于骑自行车的学生来说，年满12周岁才能在道路上骑自行车，未满16周岁切勿驾驶电动自行车。骑车前要检查车辆的刹车、铃铛等部件是否完好，确保骑行安全。在道路上骑行时，要靠右侧行驶，不逆行、不闯红灯、不双手离把、不扶身并行、不追逐打闹。经过交叉路口时，要减速慢行，注意观察来往车辆。此外，不要在恶劣天气，如暴雨、大风、大雾等天气条件下骑自行车外出。

乘坐公共交通工具时，要遵守公共秩序，排队候车，等车辆停稳后再上下车，不要拥挤、争抢；下车时，要注意观察车辆周围的情况，确认安全后再开门下车，防止被过往车辆碰撞。乘坐私家车时，要根据年龄和体重正确使用安全座椅或安全带。未满4周岁的儿童必须使用儿童安全座椅，4-12周岁的儿童在乘坐轿车时，也应尽量使用儿童安全座椅或坐在后排并系好安全带。家长们要以身作则，不超速、不酒驾、不疲劳驾驶，为孩子营造安全的乘车环境。

防止溺水

珍爱生命，远离危险水域

夏季天气炎热，游泳成为很多孩子喜爱的消暑方式，但溺水事故也进入高发期，家长和孩子们必须高度警惕。

同学们要牢记“六不准”：不准私自下水游泳；不准擅自与他人结伴游泳；不准在无家长或老师带领的情况下游泳；不准到不熟悉、无安全设施、无救援人员的水域游泳；不准不熟悉水性的学生擅自下水施救；不准在上下学的途中和假期中，在水边、到水里玩耍、嬉戏、打闹。

如果想要游泳，一定要在家长的陪同下，到正规的、有资质的游泳场馆去。进入游泳场馆后，要遵守场馆的规定，做好热身运动，避免在水中发生抽筋等意外。在游泳过程中，要时刻关注自身和他人安全，不要做危险

动作，如跳水、潜水等。

若发现有人溺水，千万不要盲目下水施救。因为溺水者在慌乱中可能会紧紧抓住施救者，导致施救者也陷入危险。正确的做法是立即大声呼救，寻求周围成年人的帮助，同时可以寻找身边的漂浮物，如木板、救生圈、长竹竿、绳子等，扔给溺水者，让其抓住，等待救援人员的到来。

家长们也要切实履行监护责任，在带孩子去水边游玩时，要时刻看管好孩子，不要让孩子离开自己的视线范围。同时，要向孩子普及溺水自救知识，如在水中发生抽筋时，要保持冷静，不要慌张，用手抓住抽筋肢体的远端，用力向身体方向拉，同时用另一手向下压膝盖，帮助抽筋部位缓解。

居家安全

筑牢防线，守护温馨港湾

假期里，很多孩子会有独自居家的时间，居家安全同样不容忽视。

在用电安全方面，孩子们要了解基本的用电常识，不要用湿手触摸电器、开关、插座等，以免发生触电事故。不要私自拆卸、安装电器设备，如遇电器故障，要及时告诉家长，请专业人员维修。同时，要注意节约用电，离开房间时随手关灯、关闭电器电源。

用火安全也至关重要。要远离火源，不要玩火，不要随意点燃蜡烛、蚊香等，尤其是在易燃物品附近。使用燃气时，要注意通风，用完后及时关闭燃气阀门，防止燃气泄漏。如果发现燃气泄漏，要立即打开门窗通风，严禁开关电器、使用明火，迅速撤离到安

全地方，并通知家长或拨打燃气公司的抢修电话。

食品安全是居家安全的重要组成部分。孩子们要养成良好的饮食习惯，不购买“三无”食品，不食用过期、变质的食物。生吃的瓜果蔬菜要洗净，不吃陌生人给的食物。夏季气温高，食物容易变质，剩余的饭菜要妥善保存，食用前要彻底加热。

此外，要注意防盗防骗。独自在家时，要锁好门窗，不要给陌生人开门。如果有陌生人敲门，要通过猫眼观察，询问其身份和来意，不要轻易相信陌生人的话。遇到可疑人员或情况，要及时打电话告诉家长或报警。同时，要警惕网络诈骗，不要轻易透露家庭住址、银行卡号、密码等个人信息。

网络安全

擦亮双眼，畅游健康网络

随着互联网的普及，孩子们在假期里接触网络的时间也越来越多，网络安全问题需要引起高度重视。

家长要引导孩子合理安排上网时间，不要沉迷网络游戏。长时间上网不仅会影响视力，还会影响身心健康和学习。家长可以和孩子一起制定上网计划，约定每天的上网时长和上网内容，培养孩子良好的上网习惯。

在网络交往中，要教育孩子谨慎交友，不要轻易添加陌生人为好友，不要和网友见面。如果网友提出

见面要求，要及时告诉家长，由家长判断是否安全。同时，不要向网友透露自己和家人的个人信息，如姓名、年龄、学校、家庭住址、电话号码等，以免被不法分子利用。

要提高孩子对网络信息的辨别能力，不浏览不良网站，不传播谣言和有害信息。告诉孩子网络上的信息真假难辨，遇到可疑信息要保持警惕，不要轻易相信和转发。如果发现不良信息，要及时向家长或有关部门举报。

旅游安全

快乐出行，平安返程

暑期也是家庭旅游的旺季，在享受旅游乐趣的同时，旅游安全不能掉以轻心。

出行前，要做好充分的准备工作。了解目的地的天气情况、风俗习惯等，根据实际情况准备好衣物、药品、证件等物品。选择正规的旅行社，签订详细的旅游合同，了解旅游行程和注意事项，不要参加非法的旅游团。

在旅游过程中，要遵守景区的规定，爱护景区的环境和设施。不要擅自离开旅游团队，以免走失。如果和家人走散，要保持冷静，及时向景区工作人员或警察求助，并记住家人的电话号码和旅游团的联系方式。

注意饮食卫生，在旅游途中不要暴饮暴食，不要食用生冷、不洁的

食物，以免引起肠胃不适。同时，要注意休息，保持充足的体力，避免过度疲劳。

在景区游玩时，要注意脚下安全，不要到危险的区域游玩，如悬崖边、未开发的区域等。参加漂流、登山等游乐项目时，要听从工作人员的指导，做好安全防护措施。

要注意防暑降温，夏季气温高，容易出现中暑现象。在高温天气里，要减少外出活动的时间，外出时要做好防晒措施，如戴帽子、涂防晒霜等，多喝白开水，及时补充水分。如果出现头晕、恶心、呕吐等中暑症状，要立即到阴凉通风的地方休息，并采取降温措施，如用湿毛巾擦拭身体等，情况严重的要及时就医。

心理健康

阳光成长，守护心灵家园

假期长时间的放松，可能会让一些孩子出现心理上的波动，关注孩子的心理健康同样重要。

家长要多和孩子沟通交流，了解孩子的想法和感受，尊重孩子的意愿，不要给孩子过多的压力。可以和孩子一起制定暑期计划，合理安排学习、娱乐、运动等时间，让孩子的生活充实而有意义。

鼓励孩子多参加户外活动，如打球、跑步、爬山等，既能锻炼身体，又能缓解压力，增强自信心。同时，要培养孩子的兴趣爱好，让

孩子在自己喜欢的活动中获得快乐和成就感。

如果孩子出现情绪低落、焦虑、烦躁等情况，家长要及时给予关心和疏导，帮助孩子调整心态。如果情况严重，要及时跟学校反馈，积极寻求专业心理医生的帮助。

孩子们之间也要相互关心、相互帮助，在假期里可以和同学、朋友一起参加有益的活动，增进友谊，共同成长。

光明新闻记者 龙冠斌 整理 (资料图片)