快乐过假期 暑期安全“不放假”

暑假往往是一年中孩子们最快乐的时候,但是脱离了学校的监管,反而更容易带来安全风险。7月18日,记者从县教育局了解到,截至目前我县还未出现学生安全事故,但暑期以来,发生在外地的意外伤害却不断出现,溺亡、车祸、被骗……一件件血的案例不得不给学校、家长及学生再次敲响警钟。

然而,在暑期这个学生意外伤害最高发的时段,怎么做才能填补暑期安全的“黑洞”,编织出一张有效的学生安全防护网?县教育局提醒,假期里,家长千万不能放松对孩子的监管,学生也要不断提高自我防范意识。

记者 王燕珍 通讯员 余利军

不私自去野外水域玩水

防溺水安全

随着天气逐渐转暖,中小学生溺水事故又进入高发期。统计显示,溺水事故多发生在校园外和周末、节假日学生脱离学校监管期间。这些溺水事故的发生,给学生家庭带来巨大的精神伤痛和无法弥补的损失……

家长一定要提高安全意识,承担起教育和监管孩子的责任,如果孩子要单独外出,一定要做到“四个知道”:孩子要去哪?和谁一起去?去干什么?什么时候回来?

家长还要不厌其烦地告诫孩子:1.不到池塘、河边洗手或捡物品等;2.不在喷泉、景观河边逗留聊天、泡脚等;3.不私自或结伴去野外水域玩水或捉鱼虾等;4. 不在无家长或教师带领的情况下游泳;5.不到无安全设施、无救援人员的游泳馆游泳;6.遇到同伴溺水,要智慧救援,不要盲目下水救人及手拉手施救,要及时大声呼救并拨打110。

交通安全

1.外出聚餐,出行要格外当心,骑电动车、摩托车时要遵守交通规则;

2.乘坐公交车时,要等车停稳后有序上下车,切忌在下车时从车前过马路;

3.坐出租车时,要乘坐正规出租车,在上车前要记住车牌号码,乘车时要系好安全带,切莫贪图便宜搭黑车。

饮食安全

中高考结束后,各种以学生族为主的聚会也随之增多,即将各奔东西的同学们要吃“散伙饭”;饱受备考、陪考之苦的考生和家长要吃“庆祝饭”;三年师生情要吃“谢师宴”等,但现在天热食物容易腐坏变质,要谨防食物中毒:1. 一定要去有正规营业执照的餐馆就餐;2. 少吃烧烤及路边小摊上的食物;3. 如发现肠胃不舒服,要赶紧去附近正规医院诊治。

另外,很多人认为毕业聚餐时不能少了酒,觉得酒喝得多才代表同学感情深,这种想法其实是不对的,同学们要学会正确处理同窗友谊,切不可在酒上较劲:1.饮酒要严格控制酒量,酒精过敏者绝不能饮酒;2.切忌逞强喝白酒;3.如发现醉酒者面色苍白、大汗不止、心律不齐、呼吸异常以及昏迷不醒时,应及时送往医院诊治。

聚会不要在酒上较劲

预防中暑

1.尽量选择吸汗宽松透气的衣服

夏天,由于天气炎热,家长尽量给孩子选择吸汗、宽松、透气的衣服,同时要注意勤洗勤换。另外,当室内公共场所温度过低时,可适当给孩子增加衣物。

2.注意防晒

出门要做好防晒工作,戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞。长时间在外时,要准备好防暑药品,包括:藿香正气、十滴水、仁丹等等。

3.注意降温

经常洗澡,或利用身边条件适当降低体温,防止身体的水分过分蒸发。注意中午至下午2时,阳光最强烈的时候,尽量不要待在户外。

4.注意运动强度

夏天运动的时候,建议大家从小强度的运动开始,如游泳、慢跑、快走等,让身体逐步适应,保证锻炼效果。

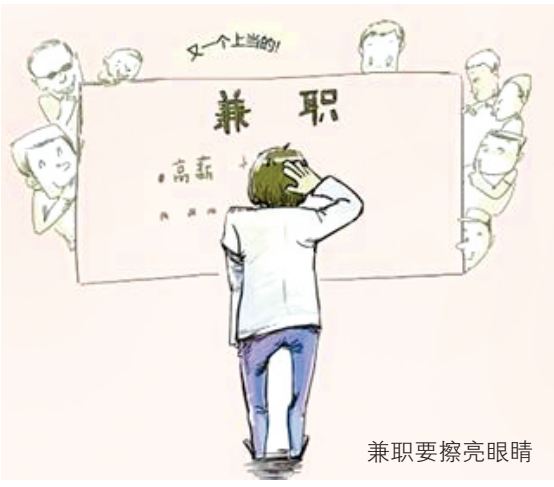
专家指出,按病情的程度和表现特点,中暑一般可分为三类。

一是先兆中暑,表现为口渴、头晕、耳鸣、胸闷、心悸、四肢无力等症状。出汗但不多,体温可略有升高,发热可能在37.5℃左右。如能及时离开高热环境,经短时间休息后症状即可消失。

二是轻症中暑,既有先兆中暑症状,同时又表现为面色发红、皮肤灼热等现象,并伴有恶心、呕吐、大量出汗、皮肤湿冷、血压下降等症状。发热往往达38.5℃。轻度中暑者经治疗后,一般4–5小时内可恢复正常。

三是重度中暑,大多数情况是在高温环境中突然昏迷。此前常有头痛、麻木与刺痛、眩晕、烦躁或精神错乱、肢体抽搐等,皮肤灼热而绯红,体温常在40℃以上。

暑期兼职安全



兼职要擦亮眼睛

有些学生在假期里可能会去做暑期工,这件事本身挺好,但一定要谨防受骗,一些非法机构或组织就是看准了在校学生缺乏社会经验又挣钱心切的心理,纷纷向他们伸出“黑手”,在寻找暑期工作时,一定要擦亮双眼,警惕用工陷阱:

1.防止“黑中介”的诈骗,最好到有资质、信誉好的正规中介找工作,不随意相信网络上的兼职广告,对要求先交定金和保证金的工作,一定要警惕;2.面试时,女生不要单独外出约见,更不要在夜间约见,如果可能的话,可以和同学结伴前往;3.做兼职时,要选择合适的行业,不去一些鱼龙混杂的地方,容易沾染上一些不良习气;4.不做高危工作,如建筑、机械零件加工等,这些需要专业技能;5.要提高警惕,防止陷入传销陷阱;如果不慎被骗到传销窝点,要随机应变、想方设法脱身,并且要懂得用法律武器保护自己;6.不抵押任何证件,当用工单位要学生用本人的有关证件作抵押时,一定要拒绝,谨防证件流失到不法分子手中,成为非法活动的工具;7.在正式上班前,要确认用工单位的合法性,并签订劳动合同。

旅行安全

中高考结束后,“毕业旅行”成为很受学生追捧的放松方式。如果确定了去旅行,一定要学会保护自己,请谨记以下几条安全提醒:

旅游前:1.先规划好旅途路线,要去安全、适合自己身体状况的地方;2. 要准备好充足的物品,包括水、食物、药品及防晒防雨及防蚊虫装备;3.和同学一起去毕业旅行时,最好是选择正规的旅游公司,跟团出游,并有选择地购买旅游意外险。

旅游时:1.在外就餐时,要注意饮食的卫生,切忌暴饮暴食;2.外出旅游时,要自觉遵守公共秩序,避免发生不必要的冲突;3.出行乘坐旅游客车时,要系好安全带,避免车辆发生碰撞或侧翻时被甩出座位或车外而受伤。

外出旅行乘车要注意安全