附件：

“快乐过暑假，安全不放假”暑假安全致全市师生、家长的一封信

亲爱的老师们、同学们、家长朋友们：

暑假即将到来，为保障度过一个平安、健康、快乐的假期，福州市教育局发布《暑假安全致全市师生、家长的一封信》提醒广大师生和家长，假期不管是在家里还是出游，安全无小事，要时刻做好各项安全防范。

**一、预防溺水**

1.暑期是溺水事故高发期，要提高安全意识，主动远离野外水域；

2.牢记防溺水“六不准”。不私自下水游泳，不擅自与他人结伴游泳，不在无家长或教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，不熟悉水性的学生不擅自下水施救；

3.偶遇他人溺水，牢记智慧救援。“叫”：大声呼救，吸引周围大人注意，拨打紧急电话求助；“伸”：降低重心，趴在岸边，将救生杆、长木棍等硬质延伸物递给落水者；

4.“抛”：将救生圈、空水桶等漂浮物或绳索、衣服等软质延伸物抛给落水者，助其漂浮或拉其上岸。

**二、注意交通安全**

1.外出自觉遵守交通规则，靠右小心慢行；

2.过马路走斑马线，一停二看三通过；

3.行走时要专心，不在路上嬉戏玩耍，看手机；

4.未满12周岁严禁骑自行车上路，中小学生严禁骑电动自行车上路；

5.骑乘电动车，要自觉佩戴好安全头盔；

6.乘坐私家车、出租车、网约车出行时，要系好安全带；

7.外出乘坐公共交通工具，要在指定地点候车，有序上下车，乘车时不将身体任何部位伸出窗外，也不向外乱扔杂物。

**三、防范极端天气**

1.暑期天气炎热，请合理安排出行时间，尽量避免在高温时段出行；

2.暴雨天气要密切关注天气预报和预警信息，尽量减少外出，主动避险；

3.外出最好穿胶鞋、披雨衣，注意路况，绕开积水严重路段，远离围墙、广告牌、大树，避开桥下、涵洞等低洼处；

4.暴雨通常伴随雷电，请不要在室外空旷场所停留，不接触金属物品，不站在树木、电线杆下，不在室外使用手机；

5.持续性的强降雨易引发洪涝灾害，洪水到来时，请就近迅速向地势高处转移，或者立即爬上屋顶、楼房高层、大树、高墙等高的地方暂避；

6.若暴雨发生时身处野外，一定要注意防范暴雨可能引发的山体滑坡、泥石流等地质灾害。应迅速转移到安全的高地，不要在低洼的谷底或陡峻的山坡下躲避、停留。滑坡、泥石流来袭时，应向垂直于滑坡方向的两侧逃离，切不可顺着滑坡向上游或下游跑。

**四、居家安全**

1.独自居家时，不给陌生人开门；

2.不向楼下抛扔物品，不攀爬阳台、门窗或其他高处防止坠落；

3.不用湿手去触摸电器、电源开关，电器使用完毕后，要及时关闭电源；

4.不因好奇将东西放进口、鼻、耳中不要随意把东西套在头和脖子上。

**五、注意消防安全**

1.高温天气极易发生火灾，引发安全事故，提醒各位同学居家不玩火柴、打火机、酒精等危险品；

2.夏季蚊虫增多，使用蚊香等驱蚊产品时应远离床单、窗帘等易燃物；

3.在家注意用火、用电、用气安全，离家时做到“三清三关”，进入公共场所要留意安全出口和疏散通道的位置；

4.外出游玩，不携带火种进入林区，不在山林间点火、烧烤；

5.认识常见的消防安全标志，掌握正确的火场逃生方法，不乘坐电梯，不贪恋财物。

**六、网络安全**

1.假期合理安排上网时间，文明上网，绿色上网；

2.居家上网牢记“三不一多”，即：未知链接不点击，陌生来电不轻信，个人信息不透露，转账汇款多核实；

3.警惕网络交友，不随意加陌生人的联系方式，更不与网友私下见面；

4.上网不攻击、侮辱、诽谤他人，不制造和传播虚假信息；若遭受网络欺凌，应及时寻求父母、老师帮助。

**七、食品安全**

1.夏季天气炎热，食物容易腐烂变质，要注意饮食卫生，多吃新鲜水果、蔬菜；

2.多吃清淡易消化的食物，多喝水，少吃高热量、油腻、辛辣的食物；

3.外出就餐选择正规，有营业执照的餐厅，不买街头无证照商贩出售的食品，不买“三无食品”；

4.外出不采食野菜、野果、野生菌等高风险食物。

**八、谨防电信网络诈骗**

1.防范中高考后“提前查分”“花钱改分”“低分提档”“伪造录取通知书”“谎称领取教育补贴”“要求提前缴纳学费”类诈骗，请广大师生和家长提高警惕，切勿轻信来源不明的可疑电话、短信和网站；

2.要理性看待、慎重选择夏令营、研学、游学、实习和校外培训，防止上当受骗、危害身心健康事件发生。

**九、合理安排假期生活**

1.与父母一起制定暑期学习计划，养成良好的学习习惯；

2.多读书，读好书，在阅读中感受文字魅力；

3. 适当进行体育锻炼，提高身体素质；

4.参与家务劳动，提高生活自理能力和责任感。

亲爱的老师们、同学们、家长朋友们，平安健康是我们的共同愿望，让我们一起携手，牢固树立珍爱生命、远离危险的安全防范意识，安全、快乐的学习生活和工作。

福州市教育局

2024年6月26日