

寒假安全告知书 请和孩子认真读

2024年寒假假期来临,1月25日,潍坊市教育局发布《致全市师生家长2024年寒假安全告知》,将寒假安全注意事项告知如下,确保学生度过一个安全健康、丰富多彩、愉快充实的假期。

□潍坊日报社全媒体记者 赵春晖

消防安全记心中

不随意触碰带电的物体,包括电线、插座等。不用湿手触摸电器、电源等。不用湿布擦拭电器,不将金属物品和手伸到电源插孔里面。
插线板上不宜插满多个用电器,尤其是冬季使用的大功率取暖器、暖手宝等,避免超负荷用电。
冬季炭火取暖要注意通风换气,要保持烟道畅通不漏气,安装换气设施,防止一氧化碳中毒。
定期排查家中消防隐患,处理好易燃可燃物,外出时做到“三清三关”(清走道、清阳台、清厨房、关门窗、关电源、关燃气)。

遵守烟花爆竹燃放规定

各位家长应严格遵守所在区域的烟花爆竹禁燃限放规定,不违规购买、存储、燃放烟花爆竹。
告知孩子燃放烟花爆竹的危害性,严禁孩子私自购买、燃放烟花爆竹。
未成年人应在大人的陪同下安全燃放烟花爆竹。
燃放烟花爆竹要到室外空旷场所,远离易燃可燃物,严禁在室内、草坪、树林等区域燃放,也勿将点燃的鞭炮投放到化粪池、污水井、窖井池等危险地方。

交通安全不能忘

冬季天气寒冷,路面湿滑,请家长提醒孩子外出小心慢走,避开路面浮冰和积水,以防滑倒。
过马路走斑马线,不着急、不猛跑,做到“一停二看三通过”。
未满12周岁严禁骑自行车上路,未满16周岁严禁骑电动车上路。
家长开车出行,请先检查车辆情况,不酒驾,不超载,不分心驾驶,孩子坐在后排座位,4周岁以下儿童必须使用安全座椅。
电动车出行需佩戴安全头盔,减速慢行,不要反穿外衣或给电动车加装挡风被,增加事故风险。
外出乘坐公共交通工具,家长要教育孩子遵守乘车规范,有序上下车。

防冻、防滑、防溺水

注意防寒保暖,适时增添衣物,预防冻伤。
不在江河湖塘等水边、工地水坑等区域玩耍,不私自或结伴到结冰的河面等水面上玩耍。
不在结冰的场地上推搡追逐、嬉戏打闹,以防滑倒造成摔伤事故。
若遇同伴溺水要冷静处理,切不可盲目下水救人或手拉手救人。可以大声呼喊、呼救寻求成人帮助,拨打110、120电话求助,或用树干、绳索、漂浮物等施救。

严防冬季传染病

养成良好的个人卫生习惯,用肥皂和流水洗手;咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻;不随地吐痰;不与他人共用毛巾、水杯、餐具等物品。
均衡膳食,多饮水,规律作息,适度运动,提高免疫力。
关注卫生和疫情防控知识,预防呼吸道等传染病。做好个人防护,外出戴好口罩,保持社交距离。

居家安全莫忽视

居家牢记用火、用电、用气安全,教导孩子家电等的正确使用方法,若孩子年幼,请告知远离相关设备。
做好家庭阳台、飘窗、楼顶平台等区域的安全防范,教育孩子不将头或身体伸出窗外,也不向外乱扔物品。
不留幼小孩子独自在家,教育孩子独自居家时不给陌生人开门。

安全文明上网

与孩子约定好每天的上网时长,做到文明上网,绿色上网。
寒假期间,电信网络诈骗案件多发、易发,请家长提醒孩子注意网络安全,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。
警惕网络交友,教育孩子不随意加陌生人的联系方式,更不能与网友私下见面。
提醒孩子上网不攻击、侮辱、诽谤他人,不制造和传播虚假信息。若遭受网络欺凌,应及时寻求父母帮助。

关注心理健康

利用假期多陪伴孩子,多与孩子沟通交流,聊生活、聊成长、聊兴趣爱好,真正了解孩子的精神需求,做他们的朋友和榜样。
用善于发现的眼光鼓励孩子的点滴进步,给予孩子安全感、信任感和幸福感。
鼓励孩子广泛阅读、锻炼身体、培养多种兴趣爱好,多参加有益身心发展的活动。
合理安排假期时间,保持良好作息,每天有规律地进行运动,锻炼身体,塑造体形,增加自信。

假期近视防控 这份指南请收好

为引导广大儿童青少年寒假期间科学用眼,规律作息,主动预防近视,日前,全国综合防控儿童青少年近视宣讲团对家长关注的近视防控问题进行了解答,提供科学引导。

为什么要关注儿童的远视储备?

答:近视防控千万条,预防为主第一条。远视储备是监测屈光度发展的重要指标,由于过早过多近距离用眼,一些儿童青少年在6岁已消耗完远视储备,其在小学阶段极易发展为近视。正常情况下,6岁儿童应当有+1.0—+1.5D的远视储备。家长应在寒假期间多带孩子进行户外活动,减少孩子近距离用眼,有效保护孩子远视储备。

户外活动多长时间对预防近视有效?

答:户外活动是最有效、最经济的预防近视方法。户外活动可间歇进行,可以增加户外活动频次。建议每天户外阳光下活动不少于2小时,每周累计不少于14小时。户外活动的关键是“户外”,而不是活动内容、方式和强度等。

有哪些可以推荐的户外运动?

答:各种球类运动都是很好的户外运动方式。在打球时,双眼追踪球类远近运动轨迹,可以有效锻炼睫状肌,促进眼部血液循环。跑步、做操、集体玩耍、游戏、散步等都是不错的户外运动方式。

长时间阅读纸质书会不会伤害眼睛?

答:与看电子屏幕相比,阅读书对眼睛的伤害相对较小。阅读姿势不端正、近距离用眼时间过长,会造成眼睛疲劳。阅读时要注意适时休息,持续用眼时间最长不超过40分钟。年龄越小的孩子,持续用眼时间应越短。

寒假在家阅读,正确坐姿应是怎样的?

答:坐姿正确能有效预防近视发生发展。书写阅读时要保持用眼距离合理、头位端正,坚持“一尺一拳一寸”,即眼睛离书本一尺(约33厘米),胸口离桌沿一拳(约10厘米),握笔的手指离笔尖一寸(约3厘米)。不要趴在桌上或躺在床上、沙发上看书,更不能在行进的车厢里看书。

寒假在家,视屏时长多少合适?

答:观看电子屏幕要适时休息,建议看屏幕20分钟后,抬头远眺20英尺(6米)外至少20秒以上,即“20—20—20”口诀。3岁以下儿童尽量避免接触电子产品,学龄前儿童尽量少使用电子产品。儿童青少年每天娱乐性视屏时间累计不宜超过1小时。年龄越小,连续使用电子产品的时间应越短。

观看电视、使用电脑时,距离多远合适?

答:观看电视时,眼睛应距离电视屏幕3米以上或6倍于电视屏幕对角线的长度。使用电脑时,眼睛离电脑屏幕的距离应大于50厘米,视线微微向下,电脑屏幕的中心位置应在眼睛视线下方10厘米左右,能有效减轻眼睛干涩、视疲劳等。

据中国新闻网

