



编者按:暑假的到来,让学生们有了更多时间支配业余生活。如何让广大学生过一个安全、快乐又充实的暑假,成为社会各界尤其是家长们普遍关注的话题。从今日起,本报将推出一组报道,关注中小学生的暑期生活,希望为学生和家长们提供参考和帮助,让孩子们拥有一个丰富多彩的假期。

孩子过暑假 安全不放假

首席记者 韩蕾

对于上了一个学期课的学生来说,最向往的莫过于放暑假。暑假里,可以尽情做自己想做事情,或和家长一起去游山玩水;或在书籍的天堂里遨游;或找个兴趣班去学些东西;或和同学一起大快朵颐……但不管孩子们选择哪种方式过暑假,安全都是一个不容忽视的问题。

时刻绷紧安全弦

防溺水不可忽视



暑假到来,不管是室内游泳馆,还是室外游泳池都多了很多儿童的身影。游泳其实是件好事,一来可以强身健体,二来也可以消暑。但在游泳的同时,怎样防止孩子溺水,也成了市民讨论的热门话题。

刚放暑假时,不少家长都接到了学校发的《致家长一封信》,其中有一条就写着,让孩子远离水塘,不去水库等没有安全措施的地方游泳。“孩子小,对于溺水这件事情没有什么概念,所以家长肯定要去引导。”市民李先生的孩子是信阳市第十三小学五年级的学生,暑假就喜欢游泳,但因为怕溺水,李先生开始不同意儿子去游泳,为此,爷俩可没少吵架,“现在只要我有空,就会陪他去,在旁边看着我也放心些。”

暑期孩子会经常出去玩,涉水的机会就会增多,所以暑期是儿童溺水、交通事故等安全事故的高发期。为此,我市不少学校在放假前都会集中对学生进行安全教育,增强学生的自我安全意识和自我防范能力,并且通过召开家长会,发放《致家长一封信》的形式,增强家长的安全意识,加强对孩子的安全教育与管理,承担监护人的责任。

在很多孩子看来,自己已经上学了,自救能力也强了很多。但他们不知道,在水库或者河内游泳,很多危险是看不见的,而我国每年发生的中小学生安全事故中,溺水是造成中小学非正常死亡的“头号杀手”。

记者从市消防部门了解到,溺水事故通常发生在村镇无人看管的水域,或者市郊比较偏远的水库,溺水的孩子多为中小学生。暑期,不少家长都在上班,孩子的安全监管则呈真空状态,所以发生意外频率比较高。因此,家长务必绷紧“安全弦”,叮嘱孩子不要进入野塘、水库等水域游泳,以免发生意外。

同时,如果在野外遇到有人溺水,不要贸然下水,要在现场找一切能提供帮助的工具。一旦把溺水者拉上岸,要让其平躺在坚硬的地面上,并及时做人工呼吸。



把好“病从口入”关

谨慎预防肠道疾病

暑期到来,孩子们有更多的时间和家长相处,但如何让孩子免遭疾病困扰,度过一个安全健康的暑假,也让很多家长颇为犯愁。

记者从市疾病预防控制中心了解到,夏季,幼儿易患急性胃肠炎、腹泻、细菌性痢疾等肠道疾病。此类疾病多以细菌感染为主,因为气温高,病菌繁殖快,各种食物、饮品很容易受到病菌的污染,加上幼儿肠道的抵抗力弱,自我

保健意识差,吃了被病菌污染的食物就易患病。另外,受凉受热、过食冷饮、暴饮暴食都会导致孩子的消化功能紊乱,继而引发肠道疾病。

市疾控中心传染病预防控制科专家告诉记者,患了肠道疾病后,除了应按医生的要求治疗外,家庭护理也很重要。患腹泻后,父母要及时给孩子补充水分和电解质,可少量多次服用口服补液或糖盐水。饮食上以米汤、

去油肉汤、去脂的牛奶及酸奶、稀饭、软面汤等为主。忌食刺激性食物、发酵和胀气的食物、高脂肪高蛋白食物,并要做到少食多餐。

预防肠道疾病的关键是把好“病从口入”这一关。避免孩子暴饮暴食,让孩子饭前便后要洗手。吃瓜果前要洗净、削皮,不喝生水,不吃过期、变质的食物,尽量少吃冷饮和街头小吃,放入冰箱的剩饭菜,要热透再食用。



经常开窗通风

远离呼吸道疾病

长应尽量少带儿童去那些人多、空气不好的公共场所。因为这些地方人流量大,细菌繁殖迅速,空气流通不畅。其次,如果家里已经有感冒的大人,应尽量避免与孩子接触,或戴上口罩杜绝传染给小孩儿。再次,应让孩子多喝水,多吃新鲜蔬菜、水果。最后,夏季要让孩子吃一些清淡的食物,以调节肠胃功能,增强抵抗力。

同时,在家里使用空调时不要把温度调得过低,26℃即可;尽量不要让孩子长时间待在密闭的空调房间内,开空调时最好让一

扇门窗打开以保持空气流通,每天定时关闭空调,打开窗户通风,让空气流通;每天最好保证孩子有一到两个小时的室外运动时间,在呼吸新鲜空气的同时,也锻炼了身体。

防溺水,防疾病,只是安全过暑假的一部分。交通安全、用电安全等问题也不容忽视。不要在马路上玩耍;不要用手、刀、棍子捅插座孔或接线板孔……这些小细节,不仅孩子要注意,家长也要时刻进行监督,保证孩子能度过一个安全愉快的假期。