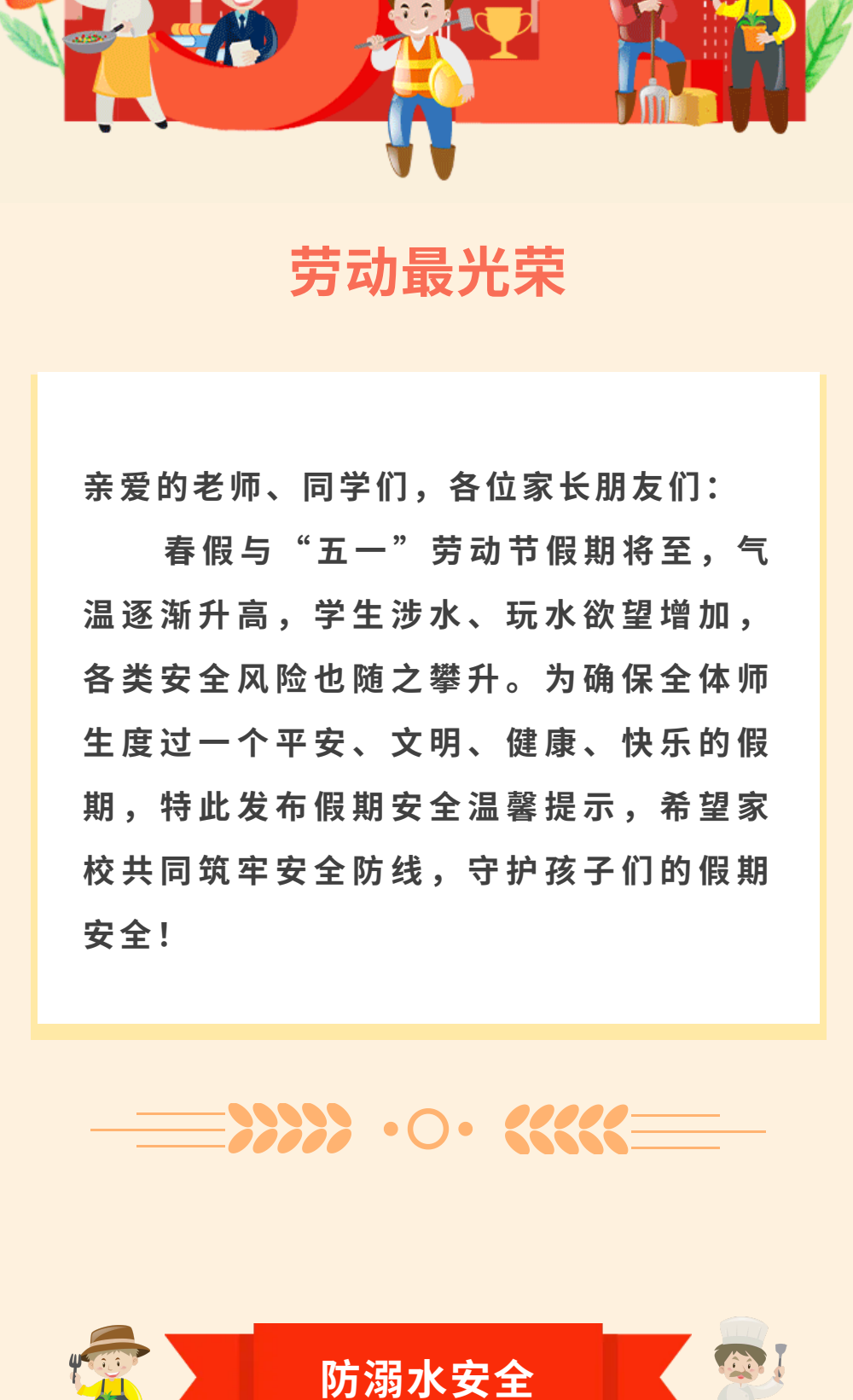


官渡区教育体育局2026年

春假、五一假期安全温馨提示



劳动最光荣

亲爱的老师、同学们，各位家长朋友们：

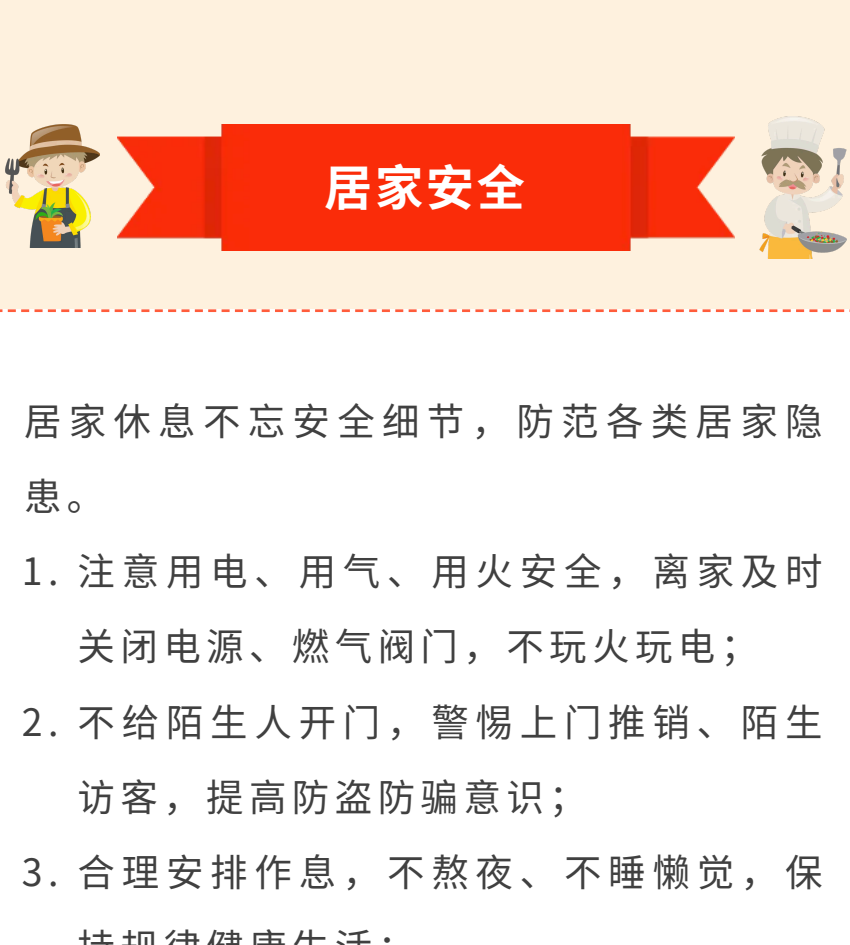
春假与“五一”劳动节假期将至，气温逐渐升高，学生涉水、玩水欲望增加，各类安全风险也随之攀升。为确保全体师生度过一个平安、文明、健康、快乐的假期，特此发布假期安全温馨提示，希望家校共同筑牢安全防线，守护孩子们的假期安全！

防溺水安全

天气逐渐变暖，溺水事故进入高发期，务必高度警惕。

1. 不准私自下水游泳；不准擅自与他人结伴游泳；不在无家长监护下下水；
2. 不到无安全设施、无救援人员、不熟悉的野外水域游泳、玩耍、戏水；
3. 不在河边、池塘、水库、沟渠、工地水坑周边追逐打闹、弯腰玩水；
4. 遇到他人溺水，不盲目下水施救，大声呼救并寻求成人帮助，智慧救援。

防溺水须知



交通安全

假期车流人流密集，交通安全时刻牢记。

1. 自觉遵守交通规则，过马路走人行横道，不闯红灯、不横穿马路、不翻越护栏；
2. 未满法定年龄不骑行电动车、摩托车上路；骑行自行车不逆行、不追逐打闹、不双手离把；
3. 乘坐私家车系好安全带，不把头手伸出窗外；不乘坐无牌无证、超员超载、非法营运车辆；
4. 不在马路边嬉戏玩耍，雨天注意路面湿滑，减速慢行，小心避让车辆。

交通安全：遵守交规，文明出行



居家安全

居家休息不忘安全细节，防范各类居家隐患。

1. 注意用电、用气、用火安全，离家及时关闭电源、燃气阀门，不玩火玩电；
2. 不给陌生人开门，警惕上门推销、陌生访客，提高防盗防骗意识；
3. 合理安排作息，不熬夜、不睡懒觉，保持规律健康生活；
4. 做好居家卫生与通风，注意个人卫生，做好春季传染病预防。

居家安全

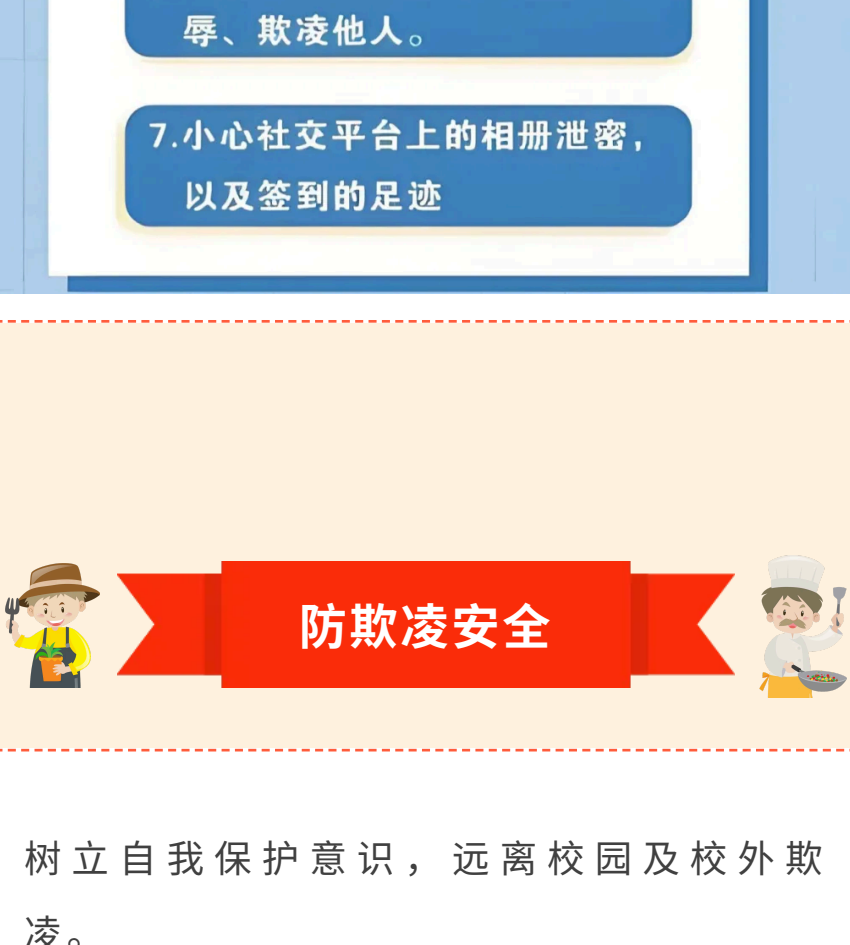


食品安全

假期聚餐、外出游玩较多，注意饮食卫生健康。

1. 不吃过期、变质、三无、生冷不洁食品，不购买路边流动摊贩不洁零食；
2. 合理饮食，不暴饮暴食，少吃油炸、辛辣、高糖零食，预防肠胃疾病；
3. 注意饮食卫生，饭前便后洗手，生熟食物分开，不随意采食野生蘑菇、野果野菜；
4. 外出就餐选择正规卫生餐饮店，守护身体健康。

食品安全

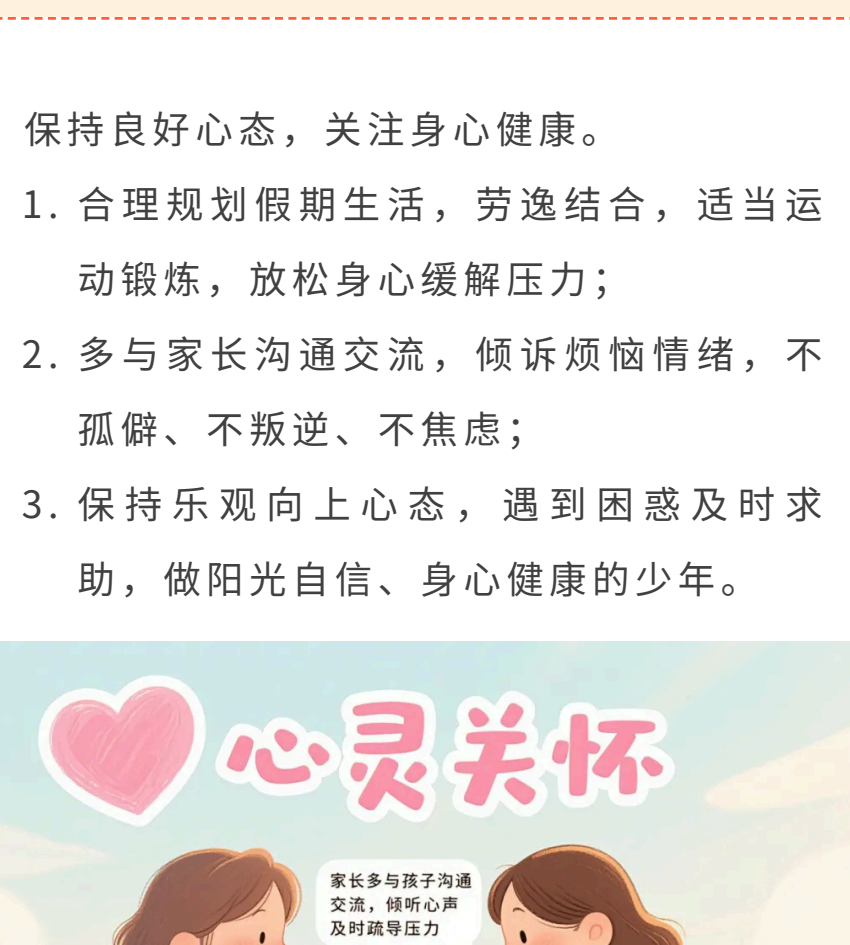


外出安全

假期外出游玩、探亲访友，安全时刻随行。

1. 外出提前告知家长去向、同行人员、回家时间，不私自远游、不单独外出；
2. 不去网吧、KTV、酒吧等未成年人不适宜场所；不去人员拥挤、危险偏僻地方游玩；
3. 景区游玩遵守秩序，不攀爬高处、不靠近陡坡悬崖，听从工作人员引导；
4. 做好个人防护，注意防暑防晒，避免长时间在户外暴晒劳累。

安全出游



网络安全

合理使用网络，远离网络不良侵害。

1. 文明健康上网，不浏览暴力、低俗、色情不良网络信息；
2. 不随意点击陌生链接、不下载不明软件，谨防电信网络诈骗、网络游戏充值诈骗；
3. 不轻信网络消息、不轻易添加陌生人为好友、不与陌生人进行屏幕共享、不将验证码、手机支付密码等信息随意告知陌生人；任何理由的转账、汇款要求，坚决不听、不信、不转账；
4. 不随意泄露个人姓名、住址、学校、家长电话等隐私信息；
5. 控制上网时间，不沉迷网络游戏、短视频，合理分配学习、休息、娱乐时间。

青少年安全上网指南

防欺凌安全

树立自我保护意识，远离校园及校外欺凌。

1. 与同学、朋友友善相处，不打架斗殴、不言语辱骂、不起哄孤立他人；
2. 遇到欺凌、恐吓、勒索、暴力威胁时，不沉默忍耐，第一时间告诉家长、老师；
3. 不参与欺凌他人，不做旁观者，勇敢拒绝暴力，学会自我保护。

对校园欺凌说“不”

心理健康安全

保持良好心态，关注身心健康。

1. 合理规划假期生活，劳逸结合，适当运动锻炼，放松身心缓解压力；
2. 多与家长沟通交流，倾诉烦恼情绪，不孤僻、不叛逆、不焦虑；
3. 保持乐观向上心态，遇到困惑及时求助，做阳光自信、身心健康的少年。

心灵关怀

亲爱的家长朋友们，孩子的安全是我们共同的责任。假期期间，请您务必履行好监护职责，加强对孩子的安全教育与看管，与学校携手，为孩子的健康成长保驾护航。

最后，祝愿全体师生、家长朋友们假期平安顺遂、阖家幸福！