

上海市教育委员会文件

沪教委青〔2022〕5号

上海市教育委员会关于发布 2022 年中小学生暑期安全提示的通知

各区教育局：

2022 年暑假即将来临，为防范各类学生伤害事故，过一个平安、健康、快乐的暑假，市教委发布 2022 年中小学生暑期安全提示，请各区教育局及时传达到各中小学，并指导学校：一要在本学期结束前结合区域及学生特点开展一次暑期安全专门教育，重点对暑期易发的溺水事故、交通事故、疫情防控等开展针对性教育和专项检查；二要开展一次家庭教育指导，提示低龄学生家长切实履行监护责任，加强对子女的监管，提示考生家长对孩子的考试有合理的预期，不施加过重压力；三要开展关心关爱工作，对家庭监护缺失、患病或家庭有重大变故学生要及时关心关爱，并提供必要帮助。

附件：2022 年中小学生暑期安全提示



附件

2022 年中小学生暑期安全提示

一、加强疫情防控

1. 谨记疫情防控“三件套、五还要”。
2. 作息规律、坚持锻炼、营养均衡。
3. 外出尽量选择步行、骑行或家庭乘用车。
4. 少去人员密集或密闭场所，随时做好个人防护。
5. 进入公共场所要遵守防疫规定。
6. 发现身体不适要及时报告家长或及时就医。

二、注意交通安全

7. 自觉遵守交通法规，不违反各种禁令标志。
8. 未满 12 周岁不骑自行车，未满 16 周岁不骑行电动自行车。
9. 步行或骑行时不看手机、不听音乐、不嬉闹。如遇极端天气，要穿着醒目，注意避开广告牌、变压器、配电箱、高压电线等危险物。
10. 不在机动车出入口、马路边或车辆盲区内玩耍打闹。
11. 自觉遵守公共交通工具乘坐规范。
12. 不随意穿越铁轨，不在铁轨边步行或铁路道口玩耍。

三、预防溺水事件

13. 不在河边、亲水平台、水塘等区域玩耍。
14. 不捡拾掉入河道等水域的物品。
15. 不在河道边洗东西、钓鱼虾等。
16. 不去河道、湖泊等水域野泳。
17. 不在游泳池里嬉戏打闹。

18. 发现溺水，立即寻求成人帮助，同时可向溺水者抛救生圈、泡沫板、救生绳等，但不可盲目施救。

四、关注居家安全

19. 不在飘窗或阳台上玩耍。

20. 不用湿手或湿布触碰家用电器。

21. 不给陌生人开门。

22. 不往窗外抛物。

23. 居家劳动规范使用燃气设备、刀具等。

24. 不玩火，发现火情，及时拨打 119。

五、安全使用网络

25. 控制手机、电脑等电子产品使用时间，不沉迷网络。

26. 不将本人、家人及他人的个人信息在网上发送。

27. 不玩暴力、色情等有害于身心健康的网络游戏。

28. 不实施网络欺凌。

29. 慎交网友，慎见网友。不参与现金充值、“礼物”购买、在线支付等各类打赏服务。防范网络诈骗。

30. 发现危害身心健康的网络产品或网络服务要及时投诉、举报。

六、重视旅行安全

31. 不参加驴游或探险游。

32. 不去地质灾害频发区域或疫情中高风险地区旅游。遇有极端天气，不要去山区、河谷等危险区域游玩，不要贸然涉水出行。

33. 乘坐大巴、游轮、飞机等交通工具，自觉系好安全带。

34. 入住酒店，应及时了解消防逃生通道及安全出口。

35. 不在设有危险标志处停留，不在禁拍处拍照、摄影。

36. 如遇突发事件，听从指挥，冷静应对。

七、加强心理安全

- 37. 以平和的心态，理性看待身边的人或事。
- 38. 感到烦恼时，通过运动、沟通、倾诉等予以排解。
- 39. 情绪波动强烈时，主动寻求家长、老师或专业机构或 12355、962525 心理热线等的帮助。
- 40. 遇到挫折，用积极的心理暗示，激发自己的信心。
- 41. 认可自己的努力，接受考试升学结果。
- 42. 学会情绪管理，开心过好每一天。

上海市教育委员会办公室

2022 年 6 月 20 日印发
