

夏日防溺水这几件事一定要教会孩子

夏季是溺水的高发期。青少年溺水问题已然成为一个严峻的安全隐患。暑期，为了孩子们的生命安全，加强防溺水安全意识、减少溺水事故的发生刻不容缓。

预防措施与自我保护

家长全程监护

儿童游泳或在水边嬉戏时，家长需全程陪同，切勿让孩子独自靠近水域。同时，家长要耐心教导孩子牢记游泳“六不”原则：
不私自下水游泳；
不擅自与他人结伴游泳；
不在无成人带领的情况下游泳；
不到不安全设施、无救援人员的水域游泳；
不到不熟悉的水域游泳；
不熟悉水性者不擅自下水施救。

这“六不”原则是守护孩子水上安全的重要保障。

选择正规场所

游泳时，应选择配备专业救生员、安全标志齐全的正规场所。下水前，需了解水域环境、卫生状况、水域深浅，并做好热身运动。若水温较低，可在浅水区淋洗身体，待适应后再下水。游泳过程中，应根据孩子的体力量力而行，避免在饥饿、饱腹或者疲劳状态下下水。下水后，严禁贸然跳水、潜水或打闹，远离急流、漩涡等危险区域。

远离危险区域

遇到标有“禁止游泳”“水深危险”的区域，务必绕行，切勿在此游泳或者玩水。陌生水域风险极高，严禁在无防护区域游泳，始终将安全放在首位，切勿以身涉险。

溺水急救与正确施救

他人溺水如何施救？
若发现有人溺水，未成年人千万不能贸然下水营救。应立即向附近的成年人呼救，并拨打“120”急救电话，向救援人员清晰说明落水人数、地点等关键信息。

水中施救方法：对于近距离的溺水者，施救者在呼救的同时，可以利用身边的竹竿、绳索、木板等物拉其上岸；对于远距离的溺水者，施救者可以抛掷救生圈、木板、木桶等漂浮物给溺水者，再将其拖到岸边。

进行水中施救时，需要注意三点：无救助能力者不可下水救人；施救时降低重心，避免被溺水者拉扯；使用树枝、竹竿时，从侧面移动接近溺水者，防止误伤。

岸上急救怎么做？
将溺水者救上岸后，应根据其状态采取不同的急救措施。如果溺水者有意识，要做好保暖，保持呼吸道通畅；如果溺水者无意识但呼吸平稳，应将其翻转为侧卧位，清除口中的异物，保持呼吸道通畅，密切观察生命体征，做好保暖；如果溺水者无意识、无呼吸，脉搏微弱或消失，应立即实施心肺复苏。同时，立即拨打急救电话，或者尽快把溺水者送往医院。

暑假期间，各位家长和孩子，一定要牢记预防溺水安全口诀：
私自下水很危险，游泳要有大人陪；
同伴落水莫慌张，立即呼救打电话；
科学施救讲方法，自身安全不能忘；
预防溺水记心间，生命安全重如山。

让我们共同筑牢防溺水安全防线，守护孩子的健康成长，让这个暑假清凉又平安。

健康报

本版图片为资料图片

暑假安全健康不放假

伏天，是一年中最热、环境潮湿闷热的时节。大暑时节正是暑假期间，孩子们宅家吃喝、外出玩乐时，如何做好安全防护，避免各种健康风险和意外伤害？

减少“小胖墩”

我们常说“每逢佳节胖三斤”，到了暑假、寒假的时候，很多孩子可能都不止胖三斤，而过度肥胖会对孩子的健康带来一定危害。防止孩子暑期长胖，有以下几点提醒：
一是要保证孩子规律作息。这意味着一日三餐要规律，家长不能因为放假就放任孩子暴饮暴食或是饥一顿、饱一顿；饮食结构要均衡，多吃富含蛋白质的食物以及水果、蔬菜，少吃油炸食品。
二是科学管控孩子的零食。家长可能做不到禁止孩子吃零食，但要避免让孩子无节制地吃零食，可以让孩子用健康零食如水果、酸奶、适量坚果等，代替油盐糖含量高的不健康零食。
三是让孩子少吃油炸食品，以免影响孩子控制体重。
四是进行适量的户外活动。家长要尽量保证孩子每天进行至少1小时的户外活动。如果有条件的，家长可以和孩子一起进行户外活动，带动孩子坚持下去。
五是让孩子多喝水，少喝甜饮料、碳酸饮料。孩子出汗较多时，也可以补充一些含电解质的水。

警惕“小眼镜”

暑假过后，有一部分孩子视力下降，这大多跟他们的生活习惯有关。保护视力、防治近视，家长可以从约束孩子的不良行为习惯做起：
首先，减少孩子的屏幕时间，也就是使用电子产品、看电视的时间。
其次，纠正孩子的不良用眼习惯。暑期放假在

家，不少孩子看书时可能会出现趴着、歪着、倒着、躺着等多种不良姿势，而不是像在课堂上一样坐得端端正正；有些孩子会在关灯后，悄悄玩手机或平板电脑；也有些孩子不注意用眼卫生，经常用手揉眼睛。长期下来，这些行为会损害视力，家长要引导孩子纠正这些不良行为习惯。

充足的睡眠不仅对孩子的生长发育有益，还对控制体重和保护视力有一定的帮助。因此，家长要保证孩子拥有充足的睡眠。

最后，确保孩子“目浴阳光”。户外运动时，眼睛接触到的自然光对孩子的视力健康很重要。当发现孩子总是眯着眼睛看东西或看远处特别费劲时，家长要警惕早期近视，及时带孩子进行视力检查，防止近视度数进一步加深。

饮食不贪凉

夏季是孩子腹泻的高发季。很多时候，腹泻的发生和孩子的一些日常行为有关。那么，如何预防孩子夏季腹泻呢？
一是尽量控制冷饮的摄入量。夏季天气炎热，很多孩子贪凉，对雪糕、冷饮、冰镇水果等一通乱吃之后，就出现腹痛、腹泻等不适。建议孩子吃冰棍时，一天不要超过一根。从冰箱里取出来的冰镇冷饮，可以在室温下放置几分钟，待温度不那么低时再饮用。
二是冷热食物不要混着吃。比如，刚吃完火锅就喝很多冰水或吃很多冰西瓜，这样容易让胃肠道受刺激，导致腹痛、腹泻。
三是冰箱里的食物要科学存放。冰箱不等于食物存放的“安全箱”，很多食物在冰箱里的存放是有时限的，剩菜存放时间超过24小时或者存放方式不当、生熟不分开，也会滋生细菌，导致孩子食用后拉肚子。
四是关注饮食卫生，做到饭前洗手，食物要煮熟煮透。

运动防意外

活泼好动是孩子的天性，跑跑跳跳中，意外受伤总是难免。暑期也是孩子出现意外伤害的高发季，常见的意外伤害有坠落伤、晒伤、烧烫伤、擦伤、割伤等。

一般来说，坠落伤的程度和坠落的高度成正比。但有时孩子坠落的高度不高，摔伤也会非常明显。当孩子出现坠落伤，且当时表情非常痛苦，甚至出现意识障碍时，家长一定不要轻易搬动孩子或抱起孩子，以免给孩子造成二次损伤，而是尽快拨打“120”急救电话求助。如果孩子意识是清晰的，家长可以让孩子稍微活动一下胳膊、腿，查看胳膊、腿能不能动，如果某一侧的胳膊、腿不能动或者出现畸形，要尽快拨打“120”急救电话寻求帮助。

暑期也容易发生晒伤。出现这种情况时，家长要让孩子脱离暴晒环境，并对晒伤的局部做一些降温处理，比如冲凉水或用凉毛巾冷敷，还可以涂一些芦荟软膏或者保湿霜，以减少继发损伤。

孩子摔跤时可能会出现一些擦伤。这时，家长可以先用清水冲洗擦伤处，如果冲洗时发现伤处特别脏，有很多小石子或者沙粒嵌在了皮肤里，尽量不要自己处理，要带孩子去医院请医务人员帮助清理创面。如果孩子只是轻微擦伤，家长清水冲洗伤处后，可以涂抹一点碘伏。

如果孩子出现割伤且伤处比较深，首先要及时止血。最简单的方法就是按压止血。家长可以用干净的毛巾或者纱布，紧急情况下也可以用手指按压孩子的伤口来止血，按压时间通常需要持续5-10分钟。随后可以带孩子到医院清理伤口。如果伤处特别不规则且有明显撕裂，家长要及时带孩子去医院，不要自行处理。

对于扭伤，我们有非常简单的处理方法。如果是踝部扭伤了，首先是抬高，即把受伤的肢体抬高，以减轻伤处的水肿。接下来要进行冷敷，一般在急性扭伤后48小时内都不建议热敷。其次是加压包扎，可以用弹力绷带进行包扎。最后是让孩子制动，减少活动，受伤肢体尽量不要承重，以免加重伤处的水肿或损伤。如果孩子扭伤后关节变形，家长要及时带孩子去医院做进一步的检查。

健康报

守护儿童假期安全 这些知识要牢记

暑假期间，孩子们外出游玩热情高涨，各种安全隐患不容忽视，家长也需绷紧安全弦，共同守护孩子假期安全。

提高警惕 防止儿童玩耍时突然跑上马路

孩子生性活泼好动，玩耍时突然窜出马路的情况时有发生，暑期外出机会增多，家长更需提高警惕。

近日，发生在安徽铜陵枞阳县的一幕，一名小男孩多次折返于公交站台与人行道之间的非机动车道玩耍，当他再一次从站牌后猛跑过非机动车道时，一辆电动车快速通过，发现突然窜出的孩子时躲闪不及将他撞倒在地，所幸双方都只是轻微外伤。

近日，在浙江绍兴市柯桥区平水镇，一个小女孩捧着玉米在自家门口和家里人玩耍，随后，小女孩的爷爷把吃完的玉米扔到马路对面的垃圾桶里，小女孩见爷爷走开便跟了过去，结果发生了意外。

好在小女孩只是头部轻微擦伤，并无大碍。交管部门表示，这种突然窜出的过马路的方式非常危险，尤其是在乡村路段、坡路、弯道和交叉路口等。

公安部道路交通安全研究中心宣传教育研究部助理研究员赵晓轩提示，广大的机动车驾驶人，行经这些路段的时候一定要加倍小心，同时也

要提示我们广大的监护人，要看管好自己的孩子，避免以这样突然窜出的方式横过道路。

涉儿童交通事故超六成因监护人监管不力

公安部道路交通安全研究中心分析数据显示，2022年至2024年，全国未成年人一般道路交通事故中，暑期7、8月份交通事故起数，占全年总数的22.93%。由于监护人看护不到位，造成儿童交通事故伤害，占到了总量的六成以上。重视孩子的交通安全教育，严格出行管理，这不仅只是作为监护人的责任也是法定的义务。

夏日赶海 防护到位坚持“三不碰”原则

夏天一到，去海边游玩成为不少孩子的选择，但在欢乐的活动背后也有不少的风险。不久前，在广西北海，彭女士带着自己8岁的女儿在海边游玩时，孩子不慎被水母蛰伤。

彭女士说：“（孩子）在旁边浅的地方玩了一会，她就哭了，哭了然后才看到她手臂上有两条透明的触须，我就用雨伞把它刮开了，手就立马红肿了。”

面对纷繁复杂的海洋环境，如何才能安全地赶海游玩呢？专家表示，要穿戴好防护装备，并尽量远离潮间

带的礁石区与缝隙处、珊瑚礁密集区等容易藏匿危险生物的地方，同时记住“三不碰”原则，也就是不碰不认识的生物，不碰海洋生物分泌的黏液，以及不碰刺状结构的生物。

夏日赶海 注意潮汐变化远离离岸流

除了要辨别和警惕各类海洋生物，赶海时还需注意警惕各种未知环境的风险，包括潮汐变化、离岸流等。

江苏省连云港市赣榆区黄海路消防救援站消防员杨影豪提示，赶海前一定要提前查好潮汐表，选择风平浪静的天气出行，选择正规景区内赶海区域。遇到台风预警或暴雨天气，坚决不能下海。

央视网

培育法治文化 创建法治营口

法治文化是法治建设的重要组成部分，是推进全面依法治国的基础工程。近年来，我市深入贯彻落实中央关于法治建设的决策部署，坚持以人民为中心的发展思想，紧紧围绕“培育法治文化、创建法治营口”目标，扎实推进法治文化建设，不断提升市民法治素养，营造全社会尊法、学法、守法、用法的良好氛围。

一是加强法治宣传教育。通过举办法治讲座、开展法治进社区、进学校、进企业活动，利用新媒体平台推送法治知识，增强市民法治意识。二是完善法治服务体系。建立健全公共法律服务体系，为群众提供便捷高效的法律服务。三是推进法治文化建设。打造法治文化阵地，开展法治文化创建活动，让法治文化深入人心。四是强化法治保障。加大法治宣传力度，营造全社会尊法、学法、守法、用法的良好氛围。

通过持续努力，我市法治文化建设取得显著成效，市民法治素养不断提升，法治营口建设迈出坚实步伐。未来，我们将继续深化法治文化建设，为全面依法治国贡献营口力量。