

聊城市教育和体育局

2024年暑期致全市学生家长的一封信

尊敬的家长朋友：

您好！

仲夏之月，万物正盛。暑假期间天气炎热，学生自主时间多、消暑活动多、亲子外出游玩多，为共同呵护孩子平安、快乐、充实过暑假，聊城市教育和体育局在此温馨提示：希望您配合学校做好孩子的安全教育工作，多督促孩子加强体育锻炼，也希望您和孩子共同加强手机管理，文明安全上网，避免网络沉迷，切实确保线上线下双安全。

守护孩子安全、健康成长，我们责无旁贷。关乎孩子健康成长、生命安全的每个细节都很关键，请您不要心存侥幸。在此，特提示您和孩子注意以下事项：

一、提高警惕，严防溺水

请与孩子共同牢记预防溺水“456”原则，可以采取趣味问答的形式和孩子共同加深记忆。“4”即拒绝诱惑四条原则：天气再热，不独自到河塘去降温；水景再美，不到野水中去感受；水性再好，没有保障别下水；别人再劝，不用生命去逞能。“5”即学生外出“五告知”（对应家长“五知道”）：去哪里、干什么、和谁去、怎么去、何时回。“6”即牢记“六不”：不私自下水游泳，不擅自与他人结伴游泳，不在无家长或教师带领的情况下游泳，不到无安全设施、无救援人员的水域游泳，不到不熟悉的水域游泳，不熟悉水性的孩子不要擅自下水施救或手拉手施救。带孩子参与水上项目时请做到“三个务必”：未成年人参与水上游乐项目，务必有成年人带领；乘坐观赏船、游船等，务必要穿好救生衣，遵守相关规定；带孩子在水域旁观看赛事，务必在安全区域。

二、文明上网，健康成长

暑假期间，孩子的自主、放松时间增多，接触手机和网络的时间随之增加。然而，网络是一把双刃剑。为切实加强未成年人网络保护，营造更加健康安全网络环境，按照中央网信办统一安排部署，全市上下正在全力推进为期2个月的“清朗·2024年暑期未成年人网络环境整治”专项行动。在这里，希望您配合做好教育引导，帮助孩子科学合理使用网络、鉴别网络不良信息、抵制网络不良诱惑、守好网络法律底线，确保孩子文明、健康、安全上网。请您和孩子一同谨防网络沉迷。身教胜于言传，希望您能以身作则，放下手机，多陪伴孩子，给予孩子更多的爱和关注。建议您与孩子约定好上网时长，让孩子有规划地上网。请您和孩子共同抵御网络谣言。请您与孩子共同加强自我学习、严格遵守互联网使用法律法规，增强社会责任感、强化道德正义感，站稳立场、明辨是非，不造谣、不

信谣、不传谣，并积极揭露和举报网络谣言，坚决做网络健康环境的维护者。需要提醒的是：网络不是法外之地，未成年人炮制网络谣言、传播虚假信息，同样是需要负法律责任的！请您警惕孩子随意充值打赏。请您做好手机支付的安防措施，给支付类APP加设应用锁，取消免密支付等便捷支付方式，定期查看账户信息，孩子使用手机时，开启青少年模式，避免财产损失。请您引导孩子拒绝网络欺凌。建议您教育引导孩子增强防范意识，加强隐私保护，不随意在网络发布个人信息、添加陌生人好友，更不要与网友私下见面，杜绝“被欺凌”。同时，教育孩子发表网络言论时，不攻击、不侮辱、不诽谤，不曝光他人隐私，切实向网络欺凌说“不”。

请您和孩子共同抵制电信网络诈骗。当前，电信网络诈骗手段花样百出、令人防不胜防，建议您加强与孩子的沟通交流，提醒孩子网络环境复杂，不贪心、不猎奇。建议您和孩子多学习防范电信网络诈骗的相关知识，不轻信、不回复陌生来电或网络信息，遇到陌生人的转账要求一定要拒绝。同时也要提防不法分子冒充“老师”在家长群内索要班费、学费、红包等。请您告诉孩子：凡是自称交钱可破解“游戏防沉迷”软件、在电话中索要银行卡信息及验证码、陌生网站要登记身份信息和银行卡信息的……都是骗子！一些电信网络诈骗引流时会披着“兼职”的外衣，比如，充当客服拨打电话、拉人入群、地推引流、转发涉诈广告和短信等，也请您提醒孩子兼职一定要擦亮双眼，小心掉入诈骗陷阱。

三、交通安全，谨记心间

请与孩子共同牢记“一盔一带，安全常在”。“一盔”即“安全头盔”，骑乘电动自行车时请规范佩戴头盔，不要“只携带不佩戴”，也不要“光戴上不系上”。风险隐患和意外事故不会因为天气炎热而减少，即便天气炎热，也请您在“舒适”和“安全”中选择“安全”。请您身体力行，为孩子做个好榜样，也请您监督孩子规范佩戴好头盔，莫等意外来临，方才追悔莫及。“一带”即“安全带”，驾乘私家车或公共交通工具时，请您自觉并监督孩子系好安全带，遵守乘车规范，不擅自将胳膊、头等部位伸出窗外。提醒您：天气炎热，千万不要把孩子独自留在车内。孩子未满12周岁不能骑自行车上路，未满16周岁不能骑电动自行车上路，4岁以下幼童乘车需要使用儿童安全座椅。希望您：教育孩子外出严格遵守交通法规，过马路“一慢二看三通过”，“宁等三分，不抢一秒”，切记不闯红灯、不翻越隔离栏、不乘坐超员超载车、不乘坐无牌无照无证机动车辆。建议您：出行前提前了解天气信息，根据天气情况合理安排出行。驾车时谨慎驾驶，避免疲劳驾驶、酒后驾驶、路怒驾驶。

四、游玩居家，安全至上

建议您遵守规则，提前谋划，确保游玩安全。请您及时了解旅游目的地的天气、交通和景区等情况，外出时做好防晒准备，谨防中暑，备好常用药品，防止蚊虫叮咬等。出行途中遇到雷雨强风，请避开电线杆、变压器、落地广告牌、桥洞、立交桥低洼区等危险区域。请您谨慎参与高空、高速、潜水等高风险项目，带孩子玩游乐设施时，请先认真阅读游戏说明，根据孩子的年龄、身高等要求去选择适合的游乐设备。不得违规进入未开发、未对公众开放的保护区、水库、峡谷、海滩等区域，在山区、河谷等区域要防范山体滑坡、落石、泥石流、山洪暴发等安全风险。建议您做好安全防范和教育，确保居家安全。切忌把年幼孩子单独留在家中，教育孩子不给陌生人开门，注意防骗、防盗、防抢。加强家中电源、燃气、热水器等用品的安全防范，教会孩子正确的使用方法，最大程度预防触电、中毒、烫伤等事故发生。做好家庭阳台、窗台、楼顶平台等区域的安全防范措施，教育孩子不向楼下抛扔物品、不攀爬，谨防摔伤、坠落。妥善放置易燃易爆、锋利、有毒或其他对孩子有危害的物品，如利器、药品、洗涤剂，教育孩子不随意把东西放进口、耳、鼻中。

五、身心健康，关怀莫忘

谨防“病从口入”。暑假期间要合理、规律膳食，外出就餐时，选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅就餐。监督孩子适量品尝夏日美食，不暴饮暴食。教育孩子养成良好的卫生习惯，注意饮食卫生，不喝野外生水，不吃腐败变质食物，不吃未烧熟煮透的食物，不吃野外不熟悉的食物，防止病从口入、食物中毒。关注孩子情绪。若您有时间，请给予孩子更多的关注、更多的关心、更多的陪伴。可与孩子一起参与居家、户外活动，促进亲子关系和谐发展。若发现孩子情绪波动较大，请先理解和接纳孩子的情绪，并建立良好的亲子沟通方式，适时引导孩子充分表达，让其不良情绪得到宣泄。必要时，请您向专业心理咨询师寻求帮助。

位于聊城市民文化活动中三楼的聊城市未成年人心理健康辅导中心可面向青少年开展免费一对一心理咨询（咨询、预约电话：13188753560），如有需要也可拨打24小时公益心理咨询热线8311095、8312395。

最后，祝您及家人身体健康、工作顺利、万事如意！让我们家校协同、各尽其责、共同呵护孩子健康、平安、快乐成长！

聊城市教育和体育局
2024年7月17日