

2026 年暑假安全致学生家长的一封信

尊敬的家长朋友：

您好，万物盛情逐光，夏日恣情美好。在您的信任与支持下，同学们又走过了一个充实而精彩的学期。暑假的帷幕即将拉开，这是一段青春成长的珍贵时光，是亲子共处的温馨时刻，更是同学们探索世界、丰盈心灵的黄金季节。

为切实做好暑假期间学生的安全管理工作，确保同学们度过一个安全、健康、文明、愉快的假期，特致一封信，恳请家长切实履行监护职责，做好孩子的安全教育与管理工作。现将假期安全注意事项温馨提醒如下，望您仔细阅读并认真落实：

一、严防溺水

1. 暑期温度较高，孩子们涉水活动增多，提醒各位家长履行好监护职责。孩子外出时，家长要做到“四知道”：知去向、知内容、知同伴、知归时。

2. 教育孩子始终做到“六不准”：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；不熟悉水性的学生不擅自下水施救。

3. 严禁孩子去水库、河流、湖泊、池塘等野外水域摸鱼玩耍。

4. 提醒孩子一旦发现有人落水，应及时大声呼救，寻求周围人的帮助，拨打急救电话，切不可贸然下水救人或手拉手组成“人链”救援。

5. 当孩子正在水中或水周围时，家长要做到专心、不间断、近距离有效看护，绝不能将孩子单独留在浴缸、泳池或开放性水源边。

6. 乘船游玩要选择正规、有安全保障的船只，乘坐时按照要求穿戴好救生衣，不在船上乱跑乱动，不将身体伸出船

外。

二、交通安全

1. 暑期出行增多，外出请自觉遵守交通规则，靠右慢行，过马路走斑马线，不着急、不猛跑，做到“一停二看三通过”。

2. 家长应起到监护责任，未满 16 周岁严禁骑电动车上路，骑乘电动车都必须规范佩戴安全头盔。

3. 私家车出行请系好安全带，不酒驾，不超载，不分心驾驶，孩子坐在后排座位。天气炎热，请家长勿将孩子单独留在车内。

4. 外出乘坐公共交通工具，要在指定地点候车，有序上下车，乘车时不将身体任何部位伸出窗外，也不向外乱扔杂物。拒绝乘坐无牌照车辆以及农用车、货运车、拖拉机等非客运车辆。

5. 远距离游玩可优先选择高铁、飞机等公共交通工具。提前到达车站或机场，遵守安检规定，按时检票上车，保护好个人物品，不在车上随意走动，大声喧哗，影响其他乘客。

三、防范极端天气

1. 暑期天气炎热，请合理安排出行时间，尽量避免在高温时段出门。

2. 暴雨天气要密切关注天气预报和预警信息，尽量减少外出，主动避险。外出最好穿胶鞋、披雨衣，注意路况，绕开积水严重路段，远离围墙、广告牌、大树，避开桥下、涵洞等低洼处。

3. 暴雨通常伴随雷电，请不要在室外空旷场所停留，不接触金属物品，不站在树木、电线杆下，不在室外使用手机。

4. 持续性强降雨易引发洪涝灾害，洪水到来时，请就近迅速向地势高处转移或者立即爬上屋顶、楼房高层、大树、高墙等高的地方暂避。

5. 若暴雨发生时身处野外，一定要注意防范暴雨可能引发的山体滑坡、泥石流等地质灾害。山体滑坡、泥石流来袭时，应向垂直于滑坡方向的两侧逃离，切不可顺着滑坡向上

游或下游跑。

四、消防安全

1. 高温天气火灾隐患较大，请各位家长加强对孩子的消防安全教育，禁止孩子玩火柴、打火机、酒精等危险品。

2. 教授消防安全常识，让孩子认识常见的消防安全标志，掌握正确的火场逃生方法。

3. 在家注意用火、用电、用气安全，离家时做好“三清三关”。进入公共场所要留意安全出口和疏散通道的位置。

4. 安全使用驱蚊产品，电蚊香不可 24 小时通电，点燃的蚊香需放置在金属托盘内，远离窗帘、蚊帐等易燃物品。

5. 合理控制电动自行车充电时间，禁止将电动自行车或其电池带回家充电。

6. 外出游玩，不携带火种进入林区，不在山林间点火、烧烤。

五、居家安全

1. 做好家庭阳台、平台等区域的安全防护，教育孩子不向楼下抛扔物品，不攀爬阳台、门窗或其他高处。

2. 加强家中电源电器、燃气等电气设备的安全管理，排查家中安全隐患，以防发生触电、燃气泄漏、器械伤害等意外事故。

3. 规范用火，打火机、火柴、蚊香远离窗帘、被褥、纸箱等易燃物，不玩火、不焚烧废纸杂物。

六、外出游玩安全

1. 假期外出游玩，请提前查询天气、路况、景点路线、门票等信息，做好出行规划和准备。

2. 旅行途中，看管好孩子和随身物品，谨防意外发生。排队参加景点游玩项目时，严格遵守景点规定，听从工作人员的指挥安排。

3. 文明游玩，遵守公共秩序，爱护生态环境，爱惜公共设施，拒绝不文明行为。注意景区设立的各类安全警示标识，不得擅自进入未开发、未对社会公众开放的自然保护区、无人

岛、海滩等危险区域玩耍。

4. 夏季蚊虫较多，外出可在皮肤或衣服表面适量喷洒蚊虫驱避剂，防范毒虫叮咬。

七、网络安全

1. 与孩子约定好每天的上网时长，严防孩子沉迷于网络。

2. 教育孩子“未知链接不点击，陌生来电不轻信，个人信息不透露，转账汇款多核实”，重点防范冒充公检法、免费送皮肤、加明星好友等诈骗手段，任何涉及转账的要求一律拒绝，并第一时间联系家长。

3. 帮助孩子树立正确的金钱观与消费习惯，密切关注孩子游戏账号的注册及充值情况，防止孩子出现大额游戏充值、直播打赏等不良行为。

4. 教育孩子不随意添加陌生人为好友，不向网友透露家庭住址、学校等个人信息，坚决拒绝线下见面邀约。

5. 提醒孩子文明上网，不攻击、侮辱、诽谤他人，不制造和传播虚假信息，一旦遭受网络欺凌，应及时寻求父母帮助。

八、饮食与卫生安全

1. 夏季天气炎热，食物容易腐烂变质，要注意饮食卫生，多吃新鲜水果和蔬菜，多喝水，少吃高热量、油腻、辛辣的食物。

2. 外出就餐选择正规、有营业执照的餐厅，不买街头无证照商贩出售的食品，不买“三无食品”，不采食野菜、野果、野生菌等高风险食物。

3. 养成良好的饮食习惯，饭前便后洗手，细嚼慢咽，不偏食节食，不暴饮暴食。

九、心理健康

1. 假期是家长与孩子亲密接触、共同成长的好时机，建议各位家长主动规划每日亲子时间，通过户外活动、家庭劳动、好书共读、文化体验等方式拉近距离，让孩子感受到家人的支持与关爱，营造和谐温馨的家庭氛围。

2. 倡导以平等、尊重的态度与孩子交流，专注倾听孩子诉求，避免单方面指责说教，理性化解分歧。

3. 鼓励孩子正视负面情绪，当出现焦虑、沮丧等情绪时，主动与家长沟通。遭遇学习、社交等困难时，及时寻求家长帮助，共同探讨解决方案。

4. 若发现孩子情绪波动剧烈或长期低落，家长需及时介入引导，通过谈心、运动等方式帮助孩子释放压力。若情况持续或恶化，建议及时联系专业心理咨询单位，为孩子提供科学干预。

十、合理安排假期生活

1. 与孩子一起制定每日计划表，合理分配学习、休息与娱乐时间，规律作息，劳逸结合。

2. 倡导亲子共读，与孩子一同挑选经典书目，在阅读中分享感悟，感受文字魅力，让阅读成为假期的精神养分。

3. 引导孩子加强体育锻炼，每天锻炼一小时，提高身体素质。

4. 家长可为孩子安排适量家务劳动，提高孩子生活自理能力。鼓励孩子多多参与社会实践活动，丰富假期生活。

安全无小事，责任大于天。孩子的健康成长，离不开家庭的悉心守护，离不开家校的同向同行，愿每一位孩子都能在假期中劳逸结合、增长见识、锤炼品格，度过一个平安快乐、充实美好的暑假！

2026 年 7 月 13 日