



■优生优育

快乐过寒假 安全不放假 这份“安全锦囊”请收好

2025年1月8日,河北张家口云顶滑雪公园内,一名身着滑雪装备的儿童从缆车意外坠落;2024年1月8日,广西百色市一男孩点燃鞭炮扔进井盖,连人带井盖被炸飞;2024年11月23日17时20分,广西百色一名5岁小男孩突然奔跑冲出马路,与一辆电动自行车发生碰撞,所幸只受轻微伤;2023年2月19日,河北秦皇岛一男孩乘坐扶梯时,左脚被卡住,经消防员紧急救援,男孩成功脱困,所幸没有大碍。

孩子好奇心重、缺乏安全意识,每年的寒暑假都是青少年儿童安全事故的高发期,稍有不慎,就可能威胁孩子的生命安全。因此,孩子们在享受美好假期的同时,安全问题不容忽视。这份寒假“安全锦囊”可以有效预防意外伤害,家长赶快收藏起来!

防交通意外

遵守交通规则,过马路时走人行横道,不闯红灯、不翻越交通隔离栏。

乘坐车辆时系好安全带,不将头、手伸出窗外。

不在车辆盲区、车库出入口、铁路道口等危险区域内玩耍、停留或行走。

在路上行走时,不嬉戏打闹,不分心玩手机等。未满12周岁的儿童不骑自行车上路,未满16周岁不骑电动车上路。

选择正规的交通工具出行,不乘坐超速、超载、酒驾、疲劳驾驶的,不坐三轮车、农用车等无客运资质的车辆,不搭乘陌生人的车辆。

防溺水

不到无安全设施的池塘、河流、湖泊、水库等危险水域附近逗留、游玩,不去无救护人员的水域戏水、滑冰。

不到河塘、水库等危险水域的冰面上行走、玩耍、滑冰等;如果想滑冰,一定去有安全防护措施的正规冰场。

发现伙伴去危险水域和冰面玩耍,要及时提醒和劝阻。

见到有人落水或掉入冰窟时,不可贸然施救,应高声呼喊周围成年人相助或拨打110电话求助。

防火灾

不玩火,不携带火种,远离易燃易爆物品。

若发现火情,及时向老师、家长报告,或者拨打火警电话119,不逞能扑火。若身处火场,弯腰捂口鼻逃离,不要跳楼或乘坐电梯。

不在同一接线板上同时使用多种大功率电器,不用湿手或湿布触摸电源插头、插座等。

不擅动煤气、液化气灶具等,使用燃气设备应开窗通风并看管,使用后及时关闭。

在专业人士或家长的指导

下,学会使用各类消防器材。

防烟花爆竹伤害

选择正规销售渠道购买烟花爆竹,确保产品符合安全标准。

在成年人的看护下,选择空旷、无遮挡物的场地燃放烟花爆竹,远离易燃物品和人群。

使用火柴或引线点燃,切勿使用明火;不燃放危险性高的品种,不向下水道抛掷点燃的爆竹。

摆放的烟花爆竹要平稳固定,不要手持燃放;点燃后迅速退到安全距离外,若烟花熄引或出现异常,切勿马上靠近查看;不对未点燃的烟花爆竹进行二次点燃。

燃放完毕后,检查现场是否有残留火种,确保彻底熄灭。

防电信诈骗

网络交友需谨慎,不随意透露个人的银行卡账号、手机验证码、身份证号等个人信息。

网络购物套路多,有问题时向商家、快递公司等进行核实,不要轻信陌生人的主动来电。

“熟人”线上借钱要小心,最好通过电话进行核实和确认,以确保是好友本人。

下载“国家反诈中心”APP,不明链接不乱点,陌生二维码不乱扫。

防流感

接种疫苗,保持良好的个人卫生习惯。

保持室内空气流通,少去环境密闭、人群密集场所。

勤洗手、戴口罩、咳嗽或者打喷嚏的时候,要用纸巾等遮住口鼻。

若出现流感症状,及时就医并遵医嘱治疗。

适度进行体育锻炼,保证充分的休息和睡眠。

饮食安全

三餐定时定量,避免暴饮暴食。



不挑食、不偏食,摄入多种食物,确保营养均衡。

选择低热量、高纤维的食物,尽量避免高糖、高脂和油炸食品。

每天保持足够的水分摄入,维持身体正常代谢。

注意食品的储存方式和食用期限,避免食用过期变质食品。

公共场所安全

进入商场、超市、电影院等场所,跟紧家长,避免走散;如果走散,应原地等待,也可寻求商场工作人员帮助,或报警求助。

乘坐自动扶梯时,应抓好扶手,留意前方,注意脚下,不要攀爬扶梯,不在电梯内打闹蹦跳,不在护栏周围玩耍。

进入人员密集的场所后,注意观察安全出口位置和疏散通道,牢记箭头所指的疏散方向。

遇到突发事件,不要慌张,听从现场工作人员指挥或沿安全通道有序撤离;遇到人流拥挤,保持镇定,注意躲避,不在人流中逆行或弯腰系鞋带。

防高空坠落

安装防护窗、隐形防盗网或护栏,窗户栏之间的最大间距或窗户的最大开合控制在10厘米以内。需要提醒的是,纱窗无法防止孩子发生坠落。

不在窗台、阳台下方放置任何可能让孩子攀爬的沙发、桌椅、纸箱、花盆等物品。

告诫孩子不要在窗台、阳台边玩耍,提醒孩子不要模仿动画片中的超人等角色。

不将孩子(特别是年龄小的孩子)独自留在家中。孩子玩耍时不能脱离成人视线,家长必须严密监护。

综合自国家应急管理部官网、长沙教育公众号

小儿外出 水土不服怎么办?

寒假、春节期间,大多数孩子都会随父母走亲戚或外出旅游,平日的作息、饮食规律或多或少会被打乱。对于年龄较小的孩子来说,这种变化很可能带来一系列不适反应,其中最常见的水土不服。

水土不服是指从本地或自己家里的环境到另外一个地方后,由于喝的水、吃的食物,包括一些菜中的微生物群、菌种不太一样,导致出现腹胀、恶心、呕吐、腹泻、便秘等胃肠道症状。如果只是轻度水土不服,家长可以给孩子做做穴位按揉,具体方法如下。

用掌根在孩子小腿外侧区域(足阳明胃经)按揉2~3分钟,手法、力度如揉面,揉热揉红即可,每天2~3次,可以调节小朋友胃肠道功能。也可以让孩子坐着或趴着,家长用掌根对其腰骶部进行按揉,再用空心掌进行拍击,每次2~3分钟,每天2~3次,按揉和拍打要求有一定力度,但要以孩子能够耐受为度。

如果孩子还伴有轻微的感冒、食欲下降等症状,可以在给孩子做上述按揉动作时加上一味药——藿香正气口服液。将口服液蘸在手掌上,再给孩子做按揉,能增强效果,特别适合由于轻微的菌群失调引起的消化道反应。

要想改善水土不服,在穴位按揉的基础上,家长还需酌情减少孩子的饮食量,减轻胃肠道负担,以恢复胃肠功能。也可以准备一些健胃消食片,其中的山楂、神曲、麦芽等成分对于因饮食不节引起的反酸、胃胀、恶心、食欲下降等积食症状,有很好的改善作用。为了预防小儿水土不服,出门在外尽量喝纯净水,饮食习惯也应尽量与平时保持一致,定时定量,不要打乱平日的的生活规律。

南京市妇幼保健院儿童保健科
副主任中医师 苏恺

给孩子买玩具 注意材质和音量

许多家长和长辈都会在春节给孩子买些玩具作为礼物。挑选玩具时,除了考虑孩子的喜好外,家长还应从健康的角度出发,注意玩具的材质和音量。

注意材质 目前,制造玩具的材料多是铅质、铝质、聚氯乙烯树脂塑料、油漆涂料等。这些材料都含有对人体有害的元素,摄入体内会造成急性或慢性中毒。

铅元素除铅质金属玩具含有外,还存在于涂有油漆的玩具中。儿童在玩这些玩具时,铅元素可能直接或间接进入体内,造成慢性铅中毒。当铅元素含量超过正常值5倍以上,则可破坏酶的活性,引起代谢功能紊乱出现震颤麻痹症。

此外,有些塑料玩具含有致敏物质,可引起过敏反应,如塑料性皮炎,表现为皮肤发痒、发红、丘疹、水泡,甚至糜烂。

注意音量 有证据表明,儿童对声音要比成年人灵敏,一些噪音过大的玩具对婴幼儿的听力伤害很大。

研究发现,40分贝以下的声音对儿童无不良影响,而80分贝的声音则会使儿童感到难受,如果儿童长期处于80分贝的噪音环境下,会产生头痛、头昏、耳鸣、情绪紧张、记忆力减退等症状。据报道,目前世界上耳聋和听力减退的儿童中,除了少数是药物和中耳炎引起,多数是家庭噪音所造成的。

因此,为孩子选择玩具不仅要适合其年龄与智力特点,还要声音适中,尽量控制在70分贝以下。

苏以民