悦享寒假，共盼春归

——江苏省仪征中学2025年寒假安全告家长书

尊敬的家长朋友们、亲爱的同学们：

祥龙贺瑞辞旧去，巳蛇迎春启新程。学期即将画上完美句点，迎来寒假悠然时光。寒假将至，同学们的安全是我们最为关注的事情，为了确保同学们能够度过一个健康安全、和谐充实的寒假，以充沛的精力和饱满的热情迎接新学期的到来，希望家长朋友们和孩子一同仔细阅读以下安全注意事项，一起度过愉快假期。

**健康管理**

1.倡导“每个人都是自己健康第一责任人”的理念，坚持戴口罩、勤洗手等良好卫生习惯，在公共场所保持人际距离。注意防范流行疾病，做好健康监测。

2.不吃“三无”食品，不吃未清洗干净的食物，不喝生水。少吃高盐、高糖、油炸、熏制食品。

3.家长应监督孩子合理、规律作息，保证充足的睡眠，并根据天气变化及时增减衣服，注意防寒保暖。

4.家长引导孩子积极参与户外活动，选择安全运动项目，坚持适当体育锻炼，放松心情，保持良好的、充沛的精力，培养积极向上心态。

**出行安全**

1.关注天气预报及安全预警信息，学习安全知识，掌握应急技能，出行前采取必要防范措施。孩子外出时，家长要知晓去向、内容、同伴和返回时间，加强安全提醒。

2.严格遵守交通规则，到公共场所首先关注安全出口，讲秩序、不拥挤，服从指挥，避免踩踏。

3.雨雪天要慢行，不走积雪、积水覆盖和路况不清的路段。行走或骑车时不看手机、不听音乐，不走机动车道。不坐超速、超载、酒驾、毒驾、疲劳驾的车辆，不坐三轮车、农用车等无客运资质的车辆，不顺搭陌生人的车辆。

4.不擅自到水边玩耍，不到河面滑冰。发现同伴溺水，立即寻求成人帮助，或打110、120电话报警求助，不盲目手拉手或下水施救。

**消防安全**

1.积极响应市区禁放烟花爆竹倡议，燃放烟花爆竹要在允许燃放的区域和时段燃放，严禁在室内、草坪、树林等区域燃放。

2.保持楼道畅通，不堵塞疏散通道、安全出口，不遮挡消防设施，请勿随意占用楼道、走廊堆放杂物，私家车不得占用消防通道。电动自行车充电应定点集中，严禁私拉乱接。

3.居家生活要注意关火、关电、关燃气，在离家或睡前要检查用电器具是否断电，燃气阀门是否关闭，明火是否熄灭。用电设备长期不使用时，应切断开关或拔下插头。

4.请勿在电暖气上烘烤衣物，居家使用的电暖气、电暖扇等用电设备和暖气炉等取暖设备要与沙发、窗帘等可燃物保持一定的安全距离。

**网络安全**

1.保护个人信息，谨慎分享。保护好个人信息，不要轻易透露真实姓名、家庭住址、电话号码等敏感信息，也不要随意添加陌生人为好友，以免给自己带来不必要的麻烦和危险。

2.识别网络谣言，不信不传。要时刻保持警惕，学会识别网络谣言，做到不信谣、不传谣。如果遇到不确定的信息，可以通过官方渠道进行核实，避免被误导和欺骗。

3.合理安排时间，远离沉迷。合理安排时间，避免长时间沉迷于网络游戏或社交媒体中。过度沉迷不仅会影响学习和生活，还可能对身心健康造成不良影响。

4.家长监护责任，共同维护。家长是他们网络安全的第一道防线，家长要加强对孩子的监护和引导，帮助他们树立正确的网络安全意识和行为习惯。同时，也要关注孩子的上网内容和时间，确保他们在安全、健康的网络环境中成长。

**心理健康安全**

1.家长减少应酬，放下手机，加强与孩子沟通交流，主动倾听孩子心声，利用假期与孩子多聊天，了解他们的想法、感受和需求，做孩子的朋友和榜样，让孩子感受到被关注和理解。

2.帮助孩子合理安排假期生活，协助孩子制定寒假学习计划，监督其保质保量完成，引导孩子养成良好的学习习惯，同时鼓励孩子对本学期学习进行总结，明确下学期目标。

3.引导孩子正确面对压力，帮助孩子树立正确的学习观、成绩观和竞争观，让孩子明白失败是成功之母，鼓励孩子在面对困难和挫折时，保持积极乐观的心态，勇敢面对。

4.如果遇到无法解决的困惑，家长或孩子可以通过以下途径寻求指导：（1）扬老师润心工作站。线下：旌忠巷工作站（旌忠巷46号南楼三楼，周日8：30-11：30）、万福路驿站（万福西路106号，周六8：30-11：30）、维扬路驿站（维扬路8号金峰社区党群服务中心三楼，周日8：30-11：30）、扬子江中路驿站（扬子江中路728号南侧30米处，周六14：00-17：00）、江都南路驿站（江都南路17号沙南社区，周日14：00-17：00）。线上：通过微信搜索“赋能工作站”小程序后，登录扬老师“润心赋能”在线平台。（2）扬州市未成年人成长指导中心。电话：96111、0514-87242000（周一至周日8：30-17：30）。（3）江苏省家长热线。电话：025-58255820。

孩子的安全与成长是我们共同的牵挂。寒假是孩子们放松和成长的重要时机，家长们的积极配合和监护至关重要，让我们共同努力，携手“家校共育”，为孩子们营造一个安全、健康、充实的寒假环境。

瑞蛇贺岁福满门，新春送喜情更真，祝家长朋友们2025年新春快乐，阖家幸福！