

# 通知

各中小学、职校：

2026年暑假即将来临，为防范各类学生伤害事故，保障中小學生人身安全，引导广大學生度过一个平安、健康、快乐的暑期，现将《2026年中小學生暑期安全提示》印发给各校。请各学校在本学期放假前结合本校实际，将安全提示内容认真落实开展宣教工作。

幼儿园可参照本通知及附件安全提示，结合学前幼儿年龄特点同步开展暑期安全宣教。

附件：2026年中小學生暑期安全提示

区教育局未保办

2026.6.24

## 附件

# 2026 年中小学生暑期安全提示

### 一、防溺水安全

1. 不私自下水游泳。
2. 不擅自与他人结伴游泳。
3. 不在无家长或教师带领的情况下游泳。
4. 不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。
5. 不到不熟悉的水域游泳。
6. 不熟悉水性的学生不擅自下水施救。
7. 孩子出门，监护人要做到“四知道”：知去向、知同伴、知内容、知归时。

### 二、交通安全

8. 自觉遵守交通法规，不违反各种禁令标志。
9. 未满 12 周岁不骑自行车，未满 16 周岁不骑行电动自行车。乘坐或骑行电动自行车，应规范佩戴安全头盔。
10. 步行或骑行时不看手机、不听音乐、不嬉闹。如遇极端天气，要穿着醒目，要注意避开广告牌、变压器、配电箱、高压电线等危险物。
11. 不在机动车出入口、马路边或车辆盲区内玩耍打闹。
12. 自觉遵守公共交通工具乘车规范，不坐无客运资质的车辆。

乘坐私家车、客运车辆时，全程系好安全带，低龄儿童按需使用儿童安全座椅。

13. 不随意穿越铁轨、不在铁轨边步行或铁路道口玩耍。

14. 勿在小区车辆通道、停车场等区域玩耍，不得在停放的汽车周围蹲坐或停留。

### **三、居家安全**

15. 不在阳台、窗户等危险的地方玩耍，谨防高空坠落。

16. 不用湿手或湿布触碰电源插座，不在一个插线板上接入过多用电设备。

17. 独自在家不要给陌生人开门，注意防骗、防盗、防抢。

18. 不往窗外抛物。

19. 不在厨房内玩耍，规范使用燃气设备。

20. 不要随意玩火，发现火情，及时拨打 119。

### **四、食品安全**

21. 注意饮食卫生，不吃过期、变质的食物。

22. 保持均衡饮食，避免暴饮暴食。

23. 确保饮用水安全卫生，避免饮用生水。

24. 餐具要定期消毒，确保清洁卫生。

25. 控制零食摄入量，避免影响正餐。

26. 不购买食用流动摊贩、无证小吃店的“三无”食品。

### **五、网络安全**

27. 牢记“三不一多”，即：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。

28. 控制手机、电脑等电子产品使用时间，不沉迷网络。

29. 不玩暴力、色情等有害身心健康的网络游戏。

30. 不实施网络欺凌。

31. 慎交网友，慎见网友。不参与现金充值、“礼物”购买、在线支付等各类打赏服务，防范网络诈骗。

32. 发现危害身心健康的网络产品或网络服务要及时投诉、举报。

33. 不在网络上发布、转发虚假信息。

## 六、旅行安全

34. 不参加“驴游”或探险游。

35. 不去地质灾害频发区域旅游。遇到极端天气，不去山区、河谷等危险区域游玩，不贸然涉水出行。

36. 乘坐大巴、游轮、飞机等交通工具，要自觉系好安全带，做好个人健康防护。

37. 入住酒店，应及时了解消防逃生通道及安全出口。

35. 不在设有危险标志处停留，不在禁拍处拍照、摄影。

39. 如遇突发事件，听从指挥，冷静应对。

## 七、心理安全

40. 以理性平和的心态，看待身边的人或事。

41. 感到烦恼时，可通过运动、沟通、倾诉等予以排解。

42. 情绪波动强烈时，主动寻求家长、老师、区心理中心 24 小时热线、12356 上海市心理热线、12355 上海市青少年服务热线等帮

助。

- 43. 遇到挫折，可用积极的心理暗示，激发自己的信心。
- 44. 认可自己的努力，接受考试升学结果。
- 45. 学会情绪管理，培养健康兴趣爱好，开心过好每一天。

## 八、应对极端天气

- 46. 养成关注天气预报的习惯，提前了解假期期间天气情况。
- 47. 在极端天气来临时，尽量减少外出活动确保人身安全。
- 48. 在雷雨、台风等极端天气下，要及时关闭门窗，防止风雨侵入室内。

49. 如遇到雷电、暴雨等可能导致电路短路或煤气泄漏的天气，要及时断电断气，确保安全。

## 九、妥善处理矛盾纠纷

- 50. 与同学、朋友和睦相处。
- 51. 聊天或玩耍时不说脏话、粗话，不讽刺挖苦。
- 52. 若发生矛盾纠纷，先冷静情绪。
- 53. 文明解决矛盾纠纷。
- 54. 矛盾纠纷升级时要及时寻求老师、家长介入解决。
- 55. 若发现有扬言报复伤害或纠集他人扬言实施报复的，要第一时间报告老师、家长或拨打 110。