

# 寒假安全摆第一 四种问题要注意

本报记者 安京京

今天是中小学生学习寒假的第一天。从往年情况看,寒假是易发生安全问题的高峰时段。中小学生在愉快度过假期的同时,要将安全摆在第一位。有关专家提醒,以下四种安全问题尤其需要学生重视。



郭春伟警官给四中学生上安全课。  
陈安玉 摄

## 问题一 燃放烟花防炸伤

**【案例】**2018年正月初一,成都两名分别为10岁和6岁的儿童在玩燃放过的鞭炮时,被火药烧伤面部。过节时,燃放烟花爆竹是为了图个热闹,但如果因此受伤就得不偿失了。

市教委有关负责人:近几年,每到春节都会发生孩子被烟花棒伤到眼睛的事情。这种烟花棒没有响声,也不会爆炸,家长会觉得比较

安全。但孩子在追逐打闹时,烟花棒很容易喷出火星,引起皮肤灼伤或眼睛受伤。

燃放礼花弹、大二踢脚和酒后燃放会对人身造成严重危害,也是导致死亡、受伤

和火灾的重要原因。学生要远离非法、伪劣超标品种;在燃放时不要把点燃的爆竹乱丢,更不要在燃放烟花爆竹时嬉笑打闹;燃放烟花爆竹不要用手直接拿。

## 问题二 冬季滑冰防溺水

**【案例】**2018年12月31日平谷区一成年男子为了抄近路掉入冰窟窿溺水死亡。2019年1月4日,河南濮阳两名儿童在冰面上玩耍落水,经消防队员紧急救援后被救起。遗憾的是第二名儿童在送往医院途中死亡。2017年1月18日,在张家口崇礼滑雪场,一名北京10岁男童滑雪意外受伤,因伤势过重,抢救无效

死亡。2019年1月16日,一名北大女研究生在崇礼万隆滑雪场滑雪时意外身亡。

西城公安分局治安支队警官郭春伟:寒假期间,学生要到正规的冰场去玩,另外,也不要到放置安全警示牌、设立安全隔离带防护栏的水域冰面玩耍。

学生在冰面上玩耍时,如果发现冰面裂缝,千万不

要原地站立(因为站立时,面积小,压强很大,很容易掉入水中),要快速躺下,快速滚动到没有裂缝的位置并离开冰面。

警方提醒学生,现在天气寒冷,湖面结冰,不要去河边、人工湖、水坑附近玩耍,以防不慎掉入水中,发生危险。

除了滑冰之外,滑雪也是比较受欢迎的运动。但是

由于没有做好防护,意外事故时有发生。

户外滑雪速度快,具有一定的危险性。滑雪时要选择正规、安全设施齐全的滑雪场。滑雪前要仔细阅读场内安全标识和警示牌,查看雪场示意图,了解雪场概况,注意安全防护。

患有高血压、心脏病的学生不宜选择滑雪这类高强度的运动方式。

## 问题三 饮食卫生防腹泻

**【案例】**春节期间容易暴饮暴食,一不小心就引起肥胖。孩子有了压岁钱,也喜欢吃一些小店买零食,食用不卫生的食品,造成腹泻和呕吐,严重的甚至会食物中毒。

德胜街道食药监所所长徐忠华:食品安全是家庭、学校和社会关注的焦点。小摊点、小卖部销售假冒伪劣食品、“三无”食品、过期食品的现象较普遍。

这些“垃圾食品”包装新颖、颜色鲜艳、口味奇特、价格低廉,对学生具有很大诱惑。这些食品含有超量食品添加剂、重金属等有害物质,容易影响青少年身体和智力发育,是学生健康成长的重大隐患。

合理膳食,以正餐为主,少吃或不吃零食。学生购买食品时要“一看二闻三触摸”。不买“三无”(无厂家厂

址、无生产日期、无保质期)食品,不吃、喝路边摊、点、店的小食品、自制饮料。白开水是最好的饮用水,要多喝白开水,少喝饮料。

注意饮食卫生安全,提高个人卫生习惯,防止病从口入。少食用“垃圾食品”,包括油炸类食品、腌制类食品、加工肉类食品(肉干、肉松、香肠等)、饼干类食品(不含低温烘烤和全麦饼干)、汽水

和可乐类食品、方便类食品(主要指方便面和膨化食品)、罐头类食品(包括鱼肉类和水果类)、话梅蜜饯类食品(果脯)、冷冻甜品类食品(冰淇淋、冰棒和雪糕)、烧烤类食品(如烤羊肉串、烤豆腐串等)。

特别是在春节期间,不要暴饮暴食,一日三餐要均衡进食。尽量不在庙会购买即食食品,严防诺如病毒。

## 问题四 旅行安全很重要

**【案例】**2018年7月5日,两艘载有122名中国人的游船在泰国普吉岛附近海域突遇特大暴风雨,船发生倾覆,75人获救,47人遇难。8月25日凌晨,哈尔滨北龙温泉酒店发生火灾,20人死亡,20多人烧伤,死亡和伤者全部为北京人。

西城公安分局治安支队警官郭春伟:在旅行途中,自然灾害、意外事故、身患疾病

以及行李财务和证件遗失、被盗都会发生。旅游有风险,出行需谨慎。学生假期旅游要做到以下几点:

不去尚未开发开放的景点旅游;选择正规、信誉好的旅行社,并签订旅游合同,购买相关保险;掌握车辆、轮船、飞机突发意外时自我保护知识和处置常识;入住酒店时及时了解消防逃生通道,索取酒店

联系卡;不在设有危险处停留,不在禁拍处拍照摄影;了解并尊重旅游地风俗禁忌;记下当地报警电话和驻外使领馆电话,对带有骚扰意味的搭讪不理睬,对盛情赞美保持头脑清醒。外交部全球领事保护与服务应急呼叫中心电话是86-10-12308或86-10-59913991。

了解当地天气、卫生、交

通和社会治安情况,谨慎或暂勿前往恐怖袭击频发、政局动荡不稳或发生重大疫情的国家和地区,提高安全意识,看管好随身物品,遵守当地交通法规,遇到意外情况及时报警。同时,选择有运营资质的交通工具,谨慎选择高风险旅游项目,不在旅游探奇中盲目追求刺激。购买旅游意外保险,保障出游安全。

海淀区去年增加4000优质中小学学位

## 83%学生就读优质校

**本报讯(记者 许卉)**海淀区2018年学生优质校就读比例达到83%,这是记者在1月24日召开的2019年海淀区教育系统与媒体朋友座谈交流会上了解到的。

海淀区教委主任王方介绍,2018年多措并举促进教育优质均衡发展。海淀区从教育南北同步均衡发展入手,委托首师大附中、北大附中、清华附中、清华附小承办新建配套学校,委托教师进修学校附属实验学校承办北大附中香山学校,在科大附中与附小之间、首师大附中一分校与玉泉小学之间建立九年一贯对口直升机制,持续优化教育布局,全年增加优质中小学学位4000个。学生在优质校就读比例已达83%。

在促进中小学均衡发展方面,海淀区持续推进新优质品牌学校、潜力学校、特色学校建设,将中法实验学校小学部作为中关村三小的联盟校,支持北外附中建

设成为多语贯通培养特色学校;制定城乡义务教育一体化发展方案,缩小区域和校际差距;认定人大附中西山学校、十一学校一分校等23所中小学为首批新优质学校,形成“一校一特色”。

从中高考看,海淀区教育优质均衡进一步取得成效。2018年中考优秀率、及格率稳步提高,优秀率70%以上的学校占全区35%,总及格率达97%,低分率仅1%。普通校高考成绩持续提升,有660分以上考生的学校达34所,占比超过60%;有600分以上考生的学校达53所,占比高达95%。

2019年,海淀区中小学学位缺口达1万余个。海淀区将进一步加大学校新建、改扩建力度。人大附中航天城项目、育英中学改扩建项目、清华附中上地学校项目、教师进修附属实验学校香山学校项目、北师大幼儿园明光分园项目5个项目有望在今年9月投入使用。

## 初三生寒假练体育 做足准备活动

**本报讯(记者 安京京)**按往年情况,5月份中考生就要参加体育现场考试了。寒假是一个加强锻炼的好时机。有关专家建议,考生在寒假要着重练习自己的弱项,已经达到满分的项目维持现状即可,不用耽误太多时间。在练习时,要注意技巧和安全,避免受伤。

西城外国语学校体育教师白云鹏说,冬季是练习田径的好时机。天气寒冷时,短距离跑容易受伤,相比之下更适合练习耐力跑。如果考生热身不得当,准备活动时间不足,容易造成拉伤等肌肉、关节损伤。因此冬季运动前,准备活动时间要更长些,可分为三个部分:一是关节活动,如头部运动,膝关节活动,简单的弓步压腿、侧压腿等;二是热身慢跑,直到感觉身体微微发热;三是规范的拉伸运动,压腿幅度和力度都可增大。初三生在现场考试前注意不

要受伤。俗话说,伤筋动骨一百天。考生一旦受伤,运动练习只能暂停,即使考前身体可以恢复,也不能保证最好的状态,会影响考试发挥。

考生每天练习时间可根据个人情况而定。有的考生速度耐力不好,平均速度慢;有的考生则单纯耐力不好,可多练习长跑,如两公里、五公里等;还有的考生体力分配不当,可多做匀速跑练习,控制速度找准感觉。

在家练习时,考生要考虑现有场地和器材限制。如家里有条件或附近有大学院校的体育场开放,每天可做耐力跑练习。小区大多为柏油马路,比较坚硬,如果考生一味追求高分,练得过多会损伤膝关节和踝关节,所以不要在硬地上进行耐力跑。没有条件的考生可以在楼下练习排球项目。与篮球和足球项目相比,排球对场地的限制更少,也相对更安全。