

溺水是造成中小學生意外身亡的“第一殺手”。暑期已至，溺水事故处于易发、高发期，學生防溺水工作进入关键阶段。近日，海南日报教育周刊联合省教育厅，梳理出中小學生游泳安全教育十问答，以提高學生和家長防溺水安全意识和自我防护能力，让广大中小學生不做“孤泳者”，平安快乐过暑假。

关注

### 中小學生游泳安全教育十问答

# 孩子，别做孤泳者！



## 1 中小學生防溺水“六不”原则是什么？

- 不私自下水游泳。
- 不擅自与他人结伴游泳。
- 不在无家長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。
- 不熟悉水性的學生，不擅自下水施救。

暑期是水上消费旺季，也是中小學生溺水事故高发期。



## 我省大力推进學生生命安全教育上好防溺水这堂“必修课”

见习记者 刘晓惠

校园安全是教育发展的底线要求。近日，海南日报记者从省教育厅获悉，今年以来，该厅根据《关于进一步完善防范中小學生溺水工作机制的通知》要求，督促全省教育系统继续履行好防溺水安全教育主体责任和综合协调责任，大力开展學生生命安全教育和防护能力提升工程。

省教育厅督促各级各类学校履行安全教育主体责任，落实

“1530”安全教育制度，即每天放学前由班主任或任课教师給學生进行1分钟安全教育，周末放学前由班主任對學生进行5分钟安全教育，节假日放假前由学校安全负责人給全校學生上30分钟安全教育课。通过“1530”安全教育制度，我省各地各校不断创新安全教育的内容和形式，强化學生安全教育，提升学校安全防范意识。

今年6月底，省教育厅发布《关于做好暑假期间安全工作的通知》，部署各地各校开展暑期防溺水五大专项行动：上一堂防溺水专题课；开一次防溺水专题家长会；建立暑期同伴“安全互助小组”安全提醒机制；协调组织水域安全隐患大排查大整治；疏堵结合，要求学校暑期开放游泳池，协调各部门开展丰富多彩的活动，减少“野泳”。

暑期模式开启后，省教育厅要求中小学校和幼儿园组织師生家長观看安全教育警示片，以真实案例讓學生、家長敲响心中的安全警钟。近期，省教育厅还将联合电视台开设“暑期安全大讲堂”节目，每月对防溺水、交通安全知识进行讲解，并通过新媒体平台传播，提升學生风险意识，督促家長切实履行监护责任。

## 6 哪些情况容易导致溺水？

- 不了解水性，对自己的体力和游泳能力缺乏正确估计，进入水中就可能导致溺水。
- 熟悉水性的人，由于未做充分准备活动，下水后突然遭遇冷水刺激，或者游泳时间过长等原因，也可能在水下出现四肢痉挛、抽筋等症状，失去自主能力后下沉。
- 安全意识淡薄。在非开放的水域游泳，人体四肢可能会被水底水草缠绕而下沉，或者陷入泥沙中失去控制能力。
- 在水中互相嬉戏、打闹，发生意外后又惊慌失措，容易导致溺水。
- 患有心脏病、贫血、癫痫及部分慢性病的人，可能在游泳时因冷水刺激引发旧疾导致溺水。

## 7 溺水认识误区有哪些？

- 误区1：游泳圈、充气水上玩具等可以保护孩子。  
提醒：没有任何设备能替代成人监护，要时刻看护好孩子。
- 误区2：孩子溺水时，一定会拼命拍水或大喊，因此能被及时发现。  
提醒：溺水发生时是无声且迅速的，并不像一些影视剧表演的那样“使劲扑腾、大声呼救”。一旦发现孩子在水中持续目光呆滞地看向前方，并出现头上扬、嘴微张的姿势时，家長应警觉地意识到孩子可能溺水了。
- 误区3：会游泳的人不会溺水。  
提醒：呛水、抽筋、过度疲劳等都可能導致会游泳的人溺水，因此要随时保持警惕。

## 8 如何辨别溺水？

- 溺水者的嘴会没入水中再浮出水面，没有时间呼救。
- 溺水者的手臂可能前伸，但无法划水向救援者移动。
- 溺水者在水中是直立的，挣扎20秒—60秒后下沉。
- 溺水者眼神呆滞，无法专注或闭上眼睛。
- 溺水者的头部可能前倾，头在水中，嘴巴在水面。
- 溺水者看起来不像溺水，好像在水中发呆。如果其對他人询问没有反应，应立即施以援手。
- 孩子戏水时通常会发出很多声音，一旦安静无声应该立刻过去查看。

## 9 如何进行正确的溺水救援？

如果遇到有人溺水，不要慌乱，要第一时间大声呼叫，寻求大人帮助，同时拨打110报警。如果有多名同伴在一起，要派出一人去寻求大人帮助。

与此同时，可将身边的漂浮物抛向溺水者，如救生圈、木板等。如果没有找到漂浮物，也可以在书包里装满空矿泉水瓶后抛给落水者。

将竹竿、树枝等递给落水者，或把衣服打成绳结抛给落水者时，要趴在地上降低重心，以免被落水者拉入水中。

未成年人没有足够能力下水救助溺水者，千万不要直接跳下水救人，以免发生群死群伤的悲剧；不要手拉手施救，避免造成连环溺水的悲剧。

## 10 预防孩子溺水家长怎么做？

家長要加强监护。预防孩子溺水的首要行动，是时刻有效的看护。孩子在水中时，无论是在泳池、澡盆里，还是在开放性水域中，大人都要时刻保持警惕。因为溺水随时都可能发生，且非常迅速。

在家中，水盆、水缸使用后要立即将水清空；給幼兒洗澡后，要立即清空澡盆中的水。家中的马桶盖要盖好，家中以及家周围的水缸、水井等蓄水容器要加盖。要保证浴室、洗衣房关闭，避免幼兒发生意外。如果房屋周围有开放式水域，应在院子或通向室外的房门安装护栏，避免幼兒自行外出。

家長要帶孩子到正规的泳池游泳。下水前，应确保孩子已经掌握游泳技能和相关安全知识，提前做好热身运动。如果家長与孩子一起在水中游泳，必须让孩子待在大人一臂以内的范围内。如果孩子自己下水游泳，大人要时刻进行有效看护；要准备好标准的漂浮装备，儿童水上游泳玩具不能替代标准的漂浮装备。

（本文由见习记者 刘晓惠 整理）

### 缤纷校园

毕业季师长深情寄语

## 纸短情长 未来可期

见习记者 刘晓惠

毕业季，在一年一度的盛夏时节如期而至，众多毕业生告别校园走向社会。在毕业生扬帆远航之际，师长们将期许和祝福融入毕业寄语中，助力他们开启人生新篇章。

### 引经据典 唤醒家国情怀

“诸君：今日一别，你们离开校园，恰如叶问走出佛山……”前不久，海南大学人文传播学院院长刘复生以“用心学叶问”为题寄语2022届大学毕业生。

刘复生在寄语中鼓励大学生走出校园后，要虚心学于众人，要谦、要定，而后能静，要为了站起来走出去、为了成为仁者而努力，要像叶问一样正心、在事上磨，继而传灯。他希望毕业生们能够“理解社会，改变世界”，希望他们永远记得：能力有大小，心灯不灭，就是圣贤。

在2021年毕业季，刘复生曾借“江湖侠士”张无忌这个形象，提出大学生踏入社会必须遵循的“道、德、仁、义、礼”等法则。为什么要通过大侠的形象传递自己的期许和希冀？刘复生告诉海南日报记者，“大侠身上有对公正秩序的追求、急公好义的精神，以及满怀热情纠正不合理现象的勇敢。”他希望学生们成为正直善良的人，将自己的正能量不断传递出去。

海南大学党委书记符宣国今年给毕业生的致辞充满温情又富有哲理。致辞中，他与毕业生分享了两个故事，其中一个《荀子》劝学篇中“蒙鸠为巢”的故事。他寄语毕业生要搞清楚“本末”，明确“立必方正”。只要立身方正，将学问的“根”、人生的“本”深深扎在脚下这片生机勃勃的土地上，以后无论从事哪个行业、选择哪种生活，都能源源不断地从脚下的大地和历史的血脉中坚定文化自信，获取精神力量与心灵滋养。

另一个故事则出自《庄子》中的“鲲鹏之变”。符宣国寄语毕业生：当浩浩长风吹来之时，要有“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的勇气与魄力，要从一点一滴开始，努力积累，通过天上地下、南来北往的飞翔，在大小之间、高低之间建立起理解人世间的深邃目光，实现属于自己的“鲲鹏之变”。

为學生走出校园“壮行”的毕业致辞，拨动了他们的心弦，也为他们指明了前行的方向。海南医学院院长赵建农的寄语语重心长：“希望你们保持进取之心，选择自己所爱的职业；常怀善良之心，做一名德艺双馨的医务工作者；坚守责任之心，勇于承担起时代、国家、社会、单位、家庭所赋予的责任。”

### 深情寄语 鼓励逐梦前行

“时间是松掉的鞋带\我偶然路过你的青春\我们手捧课本\日复一日地解读长满生命的文字……长亭外\我四十不惑\长风里\你们青春正好……”临别之际，海南华侨中学高三(6)班班主任徐永清在诗歌《写给毕业的你们》中寄语，短短180多字，用情用心。

“司马光曰：‘才者，德之资也；德者，才之师也。’德才兼备，国之栋梁。志不大者不青春，行不笃者不丈夫。‘大鹏一日同风起，扶摇直上九万里’……”在另一篇赠予毕业生的文章中，徐永清也引用典故，激励學生逐梦前行。

“愿你千帆过尽时不汲汲于名利，不戚戚于平淡；愿你烟火人间处不畏将来，不念过往。心怀梦想，向阳而生，顽强生长。”

“少年振衣，可作千里风幡，去日不可追，来日尤可期，愿君云程发轫，此去星辰大海，一路繁花相送。”

……

以上是海南师范大学马克思主义学院教师谢丹給學生们的毕业寄语。她鼓励毕业生们走出校园后不忘初心，永远纯真善良、充满勇气，引导他们将挑战作为人生和生活的常态，“希望这些毕业寄语能激励他们不负重托，成为新时代的奋斗者和国家的栋梁。”