

◆安全课堂

暑期防溺水，安全不“放假”

□记者 杜磊 文图

暑假即将到来，为防范学生溺水事件发生，做好安全接力，需要家长、学校、学生三方共同重视，不断提升安全意识和能力。6月17日、18日，由盐湖区教体局、盐湖区游泳协会主办的“珍爱生命 预防溺水”暑期防溺水宣传活动，先后走进魏风小学和大禹学校，为千余名师生普及防溺水知识，教授防溺水技能。

活动现场，盐湖区游泳协会会长王刚向师生展示了专业的溺水救援装备，详细讲解了救生衣的正确使用方法，并邀请同学们体验救援过程。通过真实的溺水救援案例讲解，同学们深刻认识到溺水的严重后果，进一步增强了防范意识。孩子们积极参与现场防溺水知识问答，通过一次次有趣的互动，让防溺水意识扎根于心。

“同学们，暑期是欢乐的时光，但同时也是安全事故的高发期。我们必须时刻保持警惕，牢记防溺水‘六不准’原则：不私自下水游泳，不擅自与他人结伴游泳，不在无监护人监护下游泳，不到无救生设备、无救援人员的水域游泳，不到不熟悉的水域游泳，不擅自下水施救。”王刚在讲解中反复强调，确保每名同学都能将安全知识牢记于心。

溺水后如何自救

不慎落水后，如何自救？王刚根据多年的经验，总结出两种自救姿势“水母漂”和“仰漂式”。“水母漂”即深吸一口气，憋住气抱膝弯曲，在身体漂浮起来的同时，抬头吸气，重复此类动作，等待救援。“仰漂式”是将双手放于水中，人往后仰，耳朵要淹没在水中，保持口鼻露出水面，进行缓慢换气，当下沉时闭上嘴巴鼻子出水，微微推水等待上浮。

溺水后保存体力，等待救援是最重要的，不可以双手上举胡乱打水。应双手划动，观察施救者扔过来的救生物品，迅速靠上去。当施救者游到自己身边时，应仰卧水面，配合施救者将自己拖拽到安全地带。可甩掉鞋子和口袋里的重物，但不要脱掉衣服，因为衣服能产生一定的浮力。

同伴溺水如何营救

他人落水后应该如何施救？“未成



认识防溺水标识

辨别不同的防溺水应急物品

年人如果发现有人溺水，切莫贸然下水救人。因为这跟路上救人完全不同，非常消耗体力。”王刚说，正确的做法是，大声呼救，叫更多的人来帮忙，并拨打报警电话。

如果溺水人离岸边不远，应充分利用岸边的漂浮物进行施救，可以就近寻找绳子或竿子把人拉上岸，也可以将衣服连在一起当绳索。或者把身边的空塑料瓶、塑料泡沫绑在一起，扔给溺水者。

成年人若有能力下水施救，营救时最好绕到溺水者身后，千万不要迎面施救，那样可能被溺水者抱死。施救的时候用手托起溺水者腋下，尽量让他呼吸空气，然后将其用倒蛙泳的姿势营救至岸边。

溺水后急救办法

将溺水者搭救上岸后，立刻撬开牙齿，清除口腔和鼻内的杂物，使呼吸道通畅。松解衣领、纽扣、内衣等，但需注意保暖，必要时将舌头用手巾、纱布包裹拉出，保持呼吸道通畅。

如溺水者呼吸和心跳均已停止，应让其平躺于平地上或硬板上做胸外心脏按压和人工呼吸。具体方法是：抢救者首先抬起溺水者的下巴，保证气道通畅，

救护人深吸一口气，捏住落水者的鼻孔，贴紧嘴将气吹入，再进行胸外心脏按压。双手重叠以掌根放于两乳头正中间，手臂伸直，依靠上身的重量，用力向下挤压，使胸骨下陷4~5厘米。然后放松，双手仍放在胸骨上，随病人胸骨上升而上升。下压时间与放松时间应保持相等。完成一次挤压放松后，再进行下一次挤压动作。每做30次心脏按压后，人工呼吸两次，反复交替进行。

溺水误区你知道吗

王刚提醒，关于溺水很多人存在一些误区。充气的水上玩具、游泳圈，可以很好地保护水中的孩子。王刚说，其实这是错误的认知。

充气的塑料水上玩具、游泳圈不是专业用的漂浮装备，而只是一种帮助孩子暂时浮在水面的辅助工具，当充气玩具、游泳圈在水的推动下，突然翻过孩子的头或是突然漏气了，也会引发溺水事件。所以，没有任何设备可以替代成人的监护。

有人认为，孩子发生溺水时，会拼命拍水或大喊，所以能被及时发现。其实，孩子发生溺水时，实际不一定能拼命拍水或大喊，而是无声的，甚至可能是低头在水下不动的，而你可能还以为他在练习憋气。为此，孩子在水中时，家长要时刻看护。

记者感言

据世界卫生组织统计，全球每年有37万多人因溺水死亡，我国每年有约5.7万人因溺水死亡。频发的溺水危及孩子们生命安全，保护生命、防溺水刻不容缓。

多年来，盐湖区游泳协会坚持开展防溺水公益宣传和游泳公开课，足迹遍布全市各大中小学校、幼儿园，为少年儿童的生命安全保驾护航。

暑期即将来临，不少家长为孩子报了游泳班，既充实暑期生活，也让孩子掌握一项技能。溺水事故突发时，有过培训的孩子能减少慌乱，采取最有利的动作自救，也能增加被营救的可能性，为生命安全增加一分保障。只有把学游泳当成一项基本技能，把掌握防溺水知识当成必备技能，两者结合，才能为孩子的生命安全筑起最强防线。

记者 杜磊

◆市校动态

我市“家校社学习共同体”第三讲成功举办

运城晚报讯(记者 陈怡霏)6月18日，运城市妇联联合市教育局、市人民路学校在盐湖区党群服务中心开启了“家校社学习共同体”第三讲活动。

市妇联兼职副主席、市人民路学校校长周灵梅以《桃夭》为引，巧妙地将“桃花灼灼”比作容颜光华，“桃实累累”喻为沉淀内心，“桃叶蓁蓁”释为生生不息的繁茂，指出教育的根本是“人”的成长，生活即教育的永恒课堂(下图)。周校长引用蔡元培“美育代替宗教”的理念，点明美育是培养感知力、表现力的心灵教育，更强调《诗经》如“远古最美的微笑”，在无解与相知中传递着永恒的生命美学。

中华经典吟诵大会“十佳吟诵传习人”、全国优秀教师王妍龙以“越古老越美好”为主题，带大家走进《诗经》世界。她以《鹿鸣》《木瓜》为例，结合河东吟诵，现场示范吟诵调式，带领家长们齐诵《鹿鸣》，在平仄韵律间重现古代宴饮和乐场景，并呼吁：“在吟诵中找回身体的韵律与心灵的舒展，做一个骨子里流淌诗意的人。”

讲座在家长们此起彼伏的掌声中落幕。家长们纷纷表示，这场浸润着诗韵与哲思的讲座如同甘霖般滋养了心灵。他们深刻认识到《诗经》的智慧与魅力，并表示将以《诗经》智慧丰润亲子时光，与孩子共同踏上诗意成长之旅，让优秀传统文化在家庭中焕发出新的生机与活力。

“初心映照 童年高歌”
荟萃幼儿园举办歌唱活动

运城晚报讯(记者 杨洋)为搭建幼儿艺术展示平台，提升幼儿表现力与审美素养，6月18日，运城市荟萃幼儿园“初心映照 童年高歌”第二届大班幼儿歌唱活动拉开序幕。

活动邀请运城幼儿师范高等专科学校学前教育系声乐课程组负责人吕洁老师和山西省音乐家协会会员马欢老师作为专业代表，同时邀请部分家长代表、幼儿代表、教师代表共同参与。

舞台上，《日喀则小卓玛》《小太阳》《虫儿飞》《闪耀的红星》等经典歌曲相继亮相。孩子们以饱满的姿态唱出自我，举手投足尽显天真烂漫，灵动自然的舞台表现、元气满满的艺术感染力，赢得台下观众的阵阵掌声。

幼儿樊姝好的妈妈说：“当看到孩子在舞台上自信歌唱的那一刻，我的内心满是震撼与感动，千言万语化作一句真挚的感谢，感谢幼儿园给孩子搭建了一个展示的舞台。”

此次歌唱活动不仅是孩子们展现自我的舞台，更是成长路上珍贵的历练。在这里，童真与艺术相遇，勇气与自信碰撞，让孩子用歌声传递美好，在艺术的道路上快乐前行、勇敢追梦。



孩子们体验水中憋气