

# 如何让孩子安全出行

□佳佳

近期,学龄前儿童及中小学生因交通行为过失而造成事故频发,其中有一部分交通事故还是在父母或其他成人同行时发生的。如何避免或减少此类事故的发生,成为家长们关注的话题。为保证孩子的安全,作为家长,必须尽早教给孩子一些生活常识,让他们树立自我保护意识,学会自护自救的本领。家长对孩子进行自护自救的教育,规范孩子的安全行为,培养其自我保护的必备素质,会让孩子受益终身。



## 1 教会孩子安全走路

我们的孩子好奇心比较强,走起来东张西望,往往事故就发生在这一瞬间,所以我们家长应教育孩子,走路一定要走人行道,安全才能得到保障。家长可带着孩子一边走一边指出哪些是危险地段,并且告诉孩子单独行走时如何避免

### 2 切莫在马路上游戏打闹

行走时不要东张西望,不能边走路边看书,即使是与亲朋好友聊天时,也不要忘记观察路面情况,以免被路面上的障碍物如石头、砖块等绊倒。儿童不许在公路上进行踢球、溜旱冰等游戏,也不准追逐打闹。孩子离开幼儿园或学校后,在社区内往往几个孩子在一起游戏、打闹。在马路上嬉戏打闹,不仅影响车辆正常运行,而且给自身带来不安全的因素。

### 3 学龄前儿童应有家长引领

作为家长,除了确保自己遵守

危  
险。  
要  
让  
孩  
子  
记  
住,  
运  
动  
场  
才  
是  
跑  
步  
的  
地  
方,  
在  
马  
路  
上  
要  
特  
别  
小  
心,  
不  
要  
奔  
跑。

交通规则外,还应该特别留意道路上孩子的动向。学龄前儿童无论是在观察力还是在判断力上都相对较弱,家长不应让学龄前儿童单独在道路上行走,要有大人的陪伴。

### 4 横穿车行道要谨慎

告诉孩子横过车道必须走人行横道,先看左边来车,再看右边来车,遇到来车时不要急穿抢行,应主动停止让车先行,更不要追逼猛跑。单人不要急于过马路,最好等有几个人一起过。在没有人行横道标志的地方,不得随意横穿马路,必须直行到有人行横道标记处再过马路,或者通过过街天桥、地道来横穿马路。

横穿有交通步行信号灯的道路时,应做到红灯停、绿灯行、黄灯等,严格遵守交通规则。当信号灯变绿,准备横穿马路时,应看清左右的车辆,然后再穿越马路。在信号灯将要变更时,绝对不要抢行,应等待下一个绿色信号亮时再前行。

### 5 不要翻越护栏

如果道路上设有人行天桥或过街通道,最好走人行天桥或过街通道。不要为了贪图方便而翻越或钻过护栏、隔离墩越过公路或街道,这是非常危险的行为。由于道路上安装了护栏,驾驶员对道路左右的注意力会减弱,如果有人突然翻越护栏进入快车道,驾驶员往往会措手不及。

### 6 恶劣天气走路要小心

下雪时,由于天气寒冷,道路结冰,人走在路上很容易滑倒,所以行走时最好穿上防滑的胶鞋,行走速度不宜过快,身体重心也应尽量放低。同时,由于路滑,汽车驾驶往往容易出现刹车侧滑、掉头失控的状况,因此应尽量距离行车道远一些。

下雨时,无论是穿雨衣或者打伞,都要调整好雨具的角度,不要让其挡住自己的视线,遇到积水时,最好绕着走。

雾天主要影响能见度,此时走

路要慢而专注,以免被路障绊倒或者掉入沟渠内。

### 7 集体出行要听指挥

集体出行时,要尽量穿着统一的校服,佩戴小黄帽或其他具有明显提示作用的标志物。要排出整齐的队列,提醒司机、行人注意缓慢行驶,不要冲撞队列。列队时横排不能超过两人。要听从带队老师或同学的指挥,坚持在人行道上行走,没有人行道时,同学们要在道路最右侧行走,不要走在队伍外面。要注意观察红绿灯和道路情况,在通过十字路口或横过马路时,根据交通状况保持队形,分段通过,带队老师或同学要控制好通行人数,防止因抢道通过而造成严重后果。

### 8 家长应以身作则

大人对孩子的影响是潜移默化的,我们在带孩子外出时,要以身作则,遵守交通规则,给孩子做出榜样,并注意培养孩子避让车辆、观察交通状况的习惯。

# 秋季给宝宝喝水四诀窍

□小青

秋天到了,空气干燥,活泼好动的小宝宝们对水的需求量也大大增加。可有些宝宝就是不愿意喝水,有的宝宝只喜欢喝酸酸甜甜的饮料,一口白开水也不喝……究竟小朋友每天该喝多少水、喝水时要注意些什么,这都是妈妈们的必修课。

### 诀窍1:宝宝喝白开水最健康

由于婴幼儿的生理特点,每公斤体重对水的需求量和吸收率都高于成年人,所以水质和水量十分重要。食物中的水分是婴幼儿摄入水分的重要来源。饮料是人体在膳食外摄取水分的主要来源,包括煮沸的开水、矿泉水、水煮的水果汁、蔬菜汁、鲜榨果汁以及较大儿童饮用的清淡绿茶水等。对宝宝来说,各种饮品中应首选白开水。

### 诀窍2:喝水量按体重来确定

宝宝喝水量应该按体重来确定。婴幼儿新陈代谢旺盛,水的需要量相对较多,0—1岁的婴儿每天水摄入推荐量为150mL/kg,体重5公斤的宝宝每天需要750毫升水,体重10公斤的宝宝每天需要1升水。以上供水量是指经口饮水、食物中所含有的水及食物在体内代谢所产生的水的总和,而不是单指饮水量。除去奶类、蔬菜、水果中所含的水分,1—3岁幼儿每天需要直接饮用的水量为600毫升—1000毫升。

### 诀窍3: 均衡分配喝水的时间

很多人往往是等到口渴了才想到要喝水。实际上,感到口渴的时候,身体已经处于慢性缺水状态了。正确的饮水方法是将饮水时间分配在一天中任何时刻,喝水应该少量多次,每次一杯左右。如:1—3岁的幼儿每日喝白开水4—5次,每次150毫升—200毫升,同时要参考季节、气温,出汗多少而灵活掌握。切记不能一次性大量饮水,这样会加重胃肠负担,使胃液稀释,既降低了胃酸的杀菌作用,又会影响对食物的消化吸收。

### 诀窍4:新生儿饮水量有讲究

对于新生儿来说,身体所需的水要从一定量的饮水和牛奶中摄取。新生儿每日需水量为150毫升/kg,人工喂养时每天除了喂奶时给予的水分外,还要再补充少量的水。开始时每次可以给10毫升—20毫升,逐渐增加到每次50毫升左右,在两次喂奶之间给一次水,在给新生儿喂水时,要注意不要过急、过多,冷热也要适宜,同时,还要注意奶具清洁与消毒。

如果宝宝生病,特别是发烧,身体的消耗,或者因呕吐、腹泻引起身体当中的水分流失过多的时候,都要多喝水,以弥补身体中水分的不足。

## 宝贝“秋冻”应有度

□小龟

“秋冻”的基本理念就是从秋季开始锻炼机体适应严寒冬季的能力。自然是随着气候变化,耐寒训练也应循序渐进地实施。但家长一定要掌握气温变化,及时地给孩子增减衣服,必要时仍需适当保暖,不可一味地“冻!冻!冻!”要根据突变的气候,灵活掌握。

婴儿入秋后只需单衣薄被,不要紧包紧裹,衣带要宽松,被褥需轻柔,便于宝宝肢体舒展活动;当室温降至20℃以下,可穿夹衣,盖夹被。在同样的室温环境中,尽量比大人减少一层衣被,因为孩子代谢旺盛,产热多。

### 2—3岁幼儿

秋天宜穿纯棉贴身线衣裤,易于吸汗。随着温度下降,可单层加衣,不要给孩子穿化纤衣服,因为化纤衣服易产生静电,它会加重皮肤的干燥,而且化纤衣服不透气。

### 3岁以上幼儿

活动量增加,秋季更不能穿厚衣、高领上衣,活动时可穿单薄的运动服。

总之,秋季不要给孩子穿得过于厚实、严密,不要过度保暖,使身体容易出汗,那样反倒容易着凉感冒。

