

2022 年中学国庆节放假安排通知

尊敬的各位家长：

您好！

2022 年国庆节即将来临，为了方便家长朋友们早日安排好假期生活，根据《关于 2022 年部分假日安排的通知》，学校作如下安排：

一、放假时间：

10 月 1 日至 7 日放假共计 7 天

10 月 7 日下午住宿生正常时间到校

10 月 7 日晚自修由单周周日下班老师执行

10 月 8 日(星期六)恢复上课

请合理安排好假期生活，注意出行安全，做好个人防护，合理饮食。广大师生“非必要、不外出”，不到中高风险地区，不到人群集聚场所，不参加集聚性活动，安全愉快度过假期。

二、温馨提示：

（一）假期防疫

1. 外出仍须配备口罩，随时保持个人卫生。社交场合与人保持 1 米的距离。

2. 家居环境要勤开窗、常通风。

3. 主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温；若出现可疑症状，应戴上口罩及时就近到发热门诊就诊。

4. 无特殊情况不离开本市，确需离开居住地的，及时向班主任报告出行路线安排。

（二）交通安全

1. 加强对孩子的交通安全教育

放假期间，外出旅游的家庭会增多，家长需要加强对孩子的交通安全教育。引导孩子注意交通安全，自觉遵守交通规则。

2. 自觉遵守交通规则

不坐非法运营车辆；乘车途中，注意保管好自身财物，防止不法分子盗窃财物；有驾驶执照的同学要自觉遵守交通规则，注意行车安全，切不可酒后驾车。

3. 外出的同学要尽量结伴而行

不要单独行动；需要密切关注天气预报，不要深入未开发的区域，做好自我防护工作；在校外活动，要严格要求自己，自觉维护学校的形象和利益，严禁有损学校形象和声誉的行为。

（三）食品安全

食品应注意：

1. 到正规商店里、不要到街头巷尾的“三无”食品。

2. 正规厂家生产的食品，尽量选择信誉度较好的品牌。
3. 仔细查看产品标签。产日期、保质期、产品标准号等。
4. 检查食品是否适合自己食用。
5. 不盲目随从广告，广告的宣传并不代表科学，是商家利益的体现。

饮食卫生习惯

1. 白开水是最好的饮料，一些饮料含有防腐剂、色素等，经常饮用不利于少年儿童的健康；
2. 养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病的传播；
3. 生吃的蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免造成农药中毒；
4. 选择食品时，要注意食品的生产日期、保质期；
5. 尽量少吃或不吃剩饭菜，如果吃剩饭菜，一定要彻底加热，防止细菌性食物中毒；
6. 不吃无卫生保障的生食食品，如生鱼片、生荸荠；
7. 不吃无卫生保障的街头食品；
8. 少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，这类食品如制作不当会产生有毒物质。

（四）消防安全

1. 要远离电器设备。学生无论在家里还是在外边，都不要玩火以及电器设备这些东西。
2. 不使用电熨斗等。电熨斗如果放到易燃物品上方，忘

记关闭电源的情况下，就很容易引发火灾。

3. 使用煤气后关闭阀门。在家一定要注意使用完煤气以后，将阀门关闭，防止煤气泄漏以后，遇到明火而引起火灾。

4. 闻到煤气味不要开灯。闻到家中有煤气味的情况下，千万不要开灯去查看，要先打开门窗，让煤气味散去，再去检查。

逃生要点

1. 发生火灾时，不能乘坐电梯逃生。

2. 在浓烟中避难逃生，要尽量放低身体，并用湿毛巾捂住口鼻；

3. 躲避烟火时不要往小阁楼、床底、大橱柜内钻。

4. 要掌握火灾逃生的基本方法，清楚住宅周围环境，熟悉逃生路线。

5. 进入陌生场所，要注意观察，选择好紧急状况下的逃生路线。

6. 发生火灾时不要盲目跳楼。三层以下的楼房可以利用绳索或把床单、窗帘等撕成条、结成绳，紧栓在窗框、暖气管等固定物上，从窗口逃生。高层住宅楼家庭宜配备缓降器、绳索等逃生装备。

7. 楼下起火，楼上人员切忌开门观看或急于下楼逃生。

用电安全

学生独自在家容易发生人身触电危险，我们应加强用电

安全意识，规范用电行为，防范触电危险发生。

户外户内用电安全

1. 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断总电源。
2. 不用手或导电物(如铁丝、钉子)去接触、探试电源插座内部。
3. 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。
4. 电器使用完毕后应拔掉电源插头；
5. 电线的绝缘皮剥落，要及时更换新线或者用缘胶布包好。
6. 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人。
7. 不随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等。
8. 远离劣质手机、充电宝、电暖宝！它们分分钟可能爆炸。
9. 遇到打雷闪电，告诉孩子不要看电视，家长应拔掉电源插头。
10. 在外面玩耍时，不要攀爬电线杆，不要在变压器和电力设施旁逗留！
11. 在外面玩耍时见到脱落的电线时千万要躲远！

（五）预防溺水

现在虽然已是深秋，天气比较凉爽，但预防溺水依然不可以松懈！不管是外出游玩还是在家休息，我们都要承担起

教育和管理孩子的责任，避免悲剧的发生。

预防溺水安全知识

1. 禁止孩子私自或结伴去水边捡东西或捉鱼虾等。
2. 不要让孩子脱离监护视线单独在泳池玩水。
3. 不到无安全设施、无救援人员的游泳馆游泳。
4. 未成年人参与水上游乐项目，必须有成年人带领。
5. 乘坐观赏船、游船等，务必要穿好救生衣。
6. 上下船时遵守秩序，不要在船上打闹、戏水，以免落入水中。
7. 如果遇到同伴溺水，告诉孩子要智慧救援，不要盲目下水救人及手拉手施救，要及时大声呼救并拨打 110、120。

溺水如何自救

1. 落水后应保持镇定，胡乱挣扎反而会使身体下沉、呛水。
2. 尽量抬头后仰、面部朝上，使口鼻露出水面进行呼吸。
3. 露出水面吸气要深，呼气要浅，避免下沉过快，无法呼吸。
4. 缓解肌肉“抽筋”，可用手握住“抽筋”肢体的远端，做反复屈伸运动。
5. 会游泳者在落水自救的过程中，应注意防止“抽筋”，并保存体力。

（六）预防诈骗

孩子放假在家，家长需要给孩子，做好防拐骗、防诈骗教育工作。

防拐骗，防诈骗教育

1. 教育孩子上网聊天时，不要轻易将个人隐私暴露网友，一定要慎重对待网友的邀请。

2. 不要轻易相信朋友在交际场合介绍给你认识的人。

3. 在外出乘车途中，不要随便吃喝陌生人给的水果、饮料等食品。

4. 遇事要和家长及时商量，不能擅自做主导致危险发生。

5. 遇到陌生人问路，要提高警惕，不能随便跟别人走！

疫情期间，请大家注意安全，做好防护，避免聚集，愿家长和孩子度过一个文明、平安、健康的国庆假期

最后，祝您及家人、朋友国庆节假期愉快！

市实验中学 2022 年国庆节放假通知

尊敬的家长：

您好！

云上神州彩凤舞，霞满巨龙飞。我们即将迎来举国欢庆的隆重节日——国庆节。值此节日到来之际，向一直以来支持、理解和信任学校的家长朋友们表示衷心的感谢并致以节日的问候：祝愿我们伟大的祖国繁荣富强、国泰民安！祝愿

您和孩子国庆快乐、幸福安康！

一、国庆放假通知

根据《关于 2022 年部分节假日安排的通知》，现将学校 2022 年国庆节放假安排通知如下：

10 月 1 日至 10 月 7 日放假调休，共 7 天。

10 月 8 日、10 月 9 日正常上课。

二、国庆节期间安全教育建议

1. 疫情防控：勤洗手，戴口罩，少到人群密集的场所，不要到中高风险以上地区，师生离开湖北省需要向学校报备，放假期间注意监测个人体温，实时做好个人疫情防护。

2. 交通安全：行人要走人行道；坐车时切勿把手、头等部位伸出窗外；未满 12 周岁不得上路骑自行车或共享单车。

3. 防溺水：不能私自或结伴到河边、池塘边等玩耍或游泳，发现溺水者应大声呼叫或拨打 110 报警。

4. 居家安全：在家注意用火、用电、用气安全，牢记火警 119、报警 110 和急救 120 电话。

5. 饮食卫生安全：注意饮食卫生，不要暴饮暴食，坚决不买无牌无证的摊边小吃。

三、国庆节期间学习生活建议

1. 尊敬长辈，帮家长做力所能及的家务劳动。

2. 劳逸结合，合理安排作业，控制接触电子产品的时间。

3. 加强锻炼，选定一项或多项运动爱好并持之以恒。

4. 注重阅读，在家长指导下阅读课外经典文学名著。
5. 作息科学，养成良好的生活习惯。

中学 2022 年国庆节放假的通知

尊敬的家长朋友：

您好！秋风送爽，丹桂飘香，国庆佳节，举国同庆。值此国庆节来临之际，向您表示节日的问候。衷心的感谢您对我校工作的关心和支持！

根据相关放假通知要求，结合我校实际情况，现将调休及放假时间通知如下：

10 月 1 日至 7 日放假调休，共计 7 天；

10 月 8 日（星期六）早上返校上课；

尊敬的家长朋友：

为了让孩子度过一个充实、平安的假期，请各位家长配合以下工作，做好孩子的监护、教育、防疫工作。

目前，国内疫情防控工作严峻复杂，不能有丝毫松懈，家长朋友们要继续绷紧疫情防控这根弦，落实好常态化疫情防控措施，非必要不离梅，确有必要离梅的同学，须提前向班主任报备，返校时提交 48 小时内核酸阴性证明；严禁前往中、高风险地区 and 境外地区。同时请您配合做好以下几点：

一、每日自我健康监测

干咳、乏力、咽痛、嗅味觉减退或丧失等不适症状立即就近就诊，就医途中全程佩戴口罩，避免乘坐公共交通工具。

出门准备充足的口罩、免洗手消毒液等防护物资。建议前往人员较少的空旷地带、郊野公园等处游玩，以家庭游为主，出现发热或呼吸道症状，应避免外出。

在搭乘公共交通工具的期间建议全程佩戴口罩，并且尽量减少在途中摘下口罩的频次和时间；在密闭场所、人流比较拥挤、与他人近距离接触和交谈的时候，建议正确佩戴口罩；尽量与他人保持 1 米以上的距离。在咳嗽和打喷嚏的时候注意礼仪，用纸巾和曲肘来做遮挡。

减少不必要的聚会。不宜举办或参加人员较多的聚餐聚会，避免在密闭空间聚会，活动尽可能简短并注意开窗通风。参加活动的人员要做好个人防护，与他人保持安全距离，聚餐建议使用公勺公筷，减少交叉感染，杜绝带病聚餐聚会。

在公共场所避免用手直接触摸楼梯扶手、栏杆、电梯按钮等公共区域物体表面，外出回来第一件事是彻底清洗双手。

避免与野生动物的密切接触。如必须接触，也应注意做好必要的个人防护，避免感染人兽共患疾病。

三、食品安全

不要暴饮暴食，规律用餐，合理膳食。建议优先选择分

的蔬菜，不喝生水，拒绝食用野生动物和其他非正规途径的食物。

现在虽然已是秋天，天气比较凉爽，但预防溺水依然不可以松懈！不管是外出游玩还是在家休息，我们都要承担起教育和管理孩子的责任，避免悲剧的发生。同学们要把《防溺水六不准》牢记在心里：

不准私自下水游泳；

不得擅自与他人结伴游泳；

不准在无家长或老师带队的情况下游泳；

不准到不熟悉的水域游泳；

不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳；

不准不会水性的学生擅自下水施救。

五、养成良好卫生习惯

饭前便后、触摸眼、口、鼻之前，接触垃圾、排泄物之后要用肥皂或洗手液洗手，不方便洗手时可使用免洗手消毒剂。不要随地吐痰、扔垃圾，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。使用马桶时要注重卫生，先将马桶板盖上才冲水，以免散播病毒。

六、预防传染病

国庆人员往来频繁，流动性大，增加了呼吸道、肠道等

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/36805300500006140>