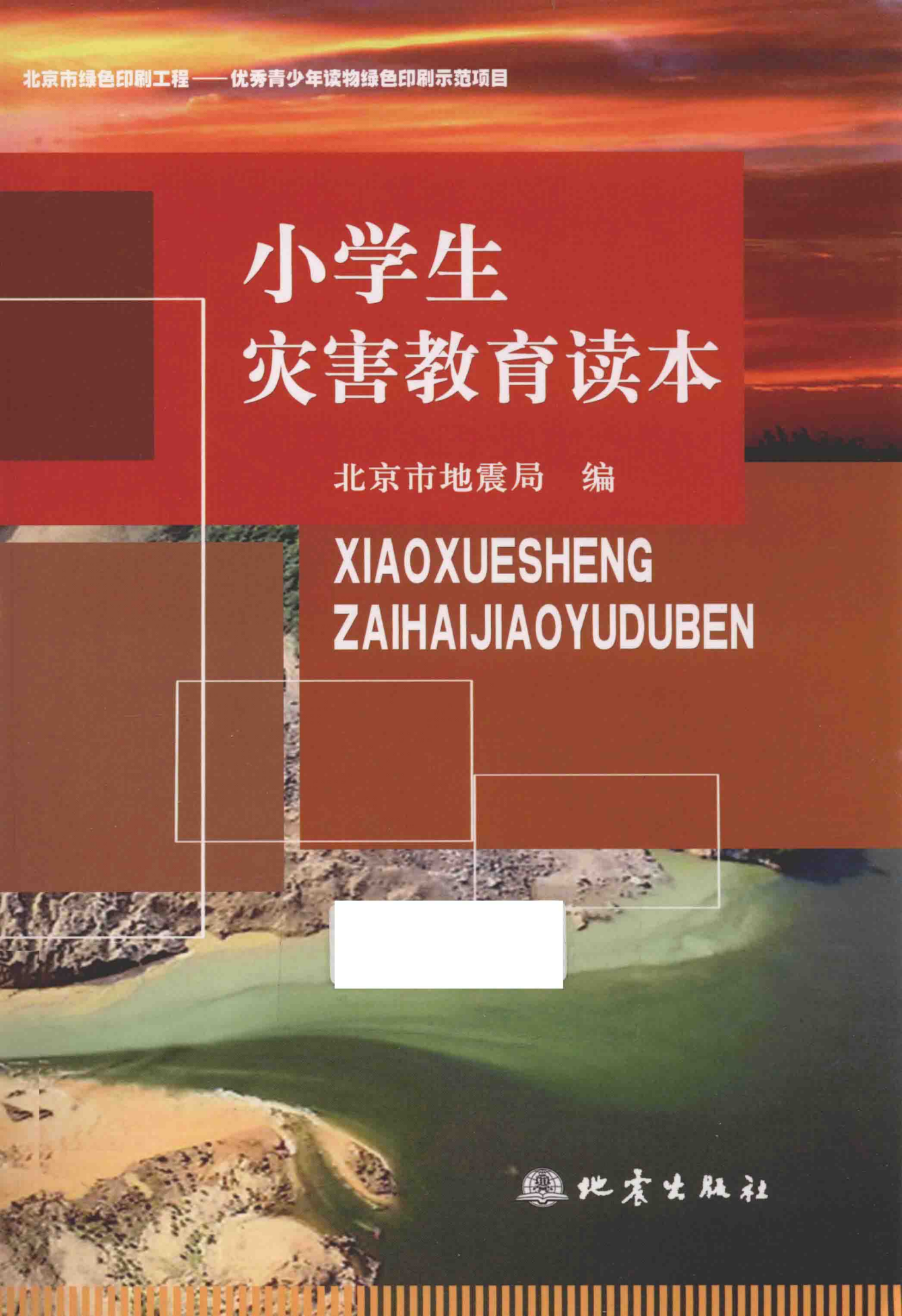
北京市绿色印刷工程——优秀青少年读物绿色印刷示范项目

小学生灾害教育读本

北京市地震局　编

XIAOXUESHENG
ZAIHAIJIAOYUDUBEN



地震出版社

小学生灾害教育读本

北京市地震局　编

地震出版社

绿 色 印 刷　保 护 环 境　爱 护 健 康

亲爱的读者朋友：

本书已入选“北京市绿色印刷工程——优秀出版物绿色印刷示范项目”。它采用绿色印刷标准印制，在封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家环境标准（HJ2503—2011）《环境标志产品技术要求　印刷　第一部分：平版印刷》，本书选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料，生产过程注重节能减排，印刷产品符合人体健康要求。

选择绿色印刷图书，畅享环保健康阅读！

北京市绿色印刷工程

图书在版编目（CIP）数据

小学生灾害教育读本／北京市地震局编.—北京：地震出版社，2015.9
ISBN 978-7-5028-4647-3

Ⅰ.①小…　Ⅱ.①北…　Ⅲ.①灾害防治－小学－课外读物　Ⅳ.①G624.103
中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第174269号

地震版　XM3635

小学生灾害教育读本
北京市地震局　编
责任编辑：樊　钰
责任校对：孔景宽　凌　樱

出版发行：地震出版社
北京市海淀区民族大学南路9号　邮编：100081
发行部：68423031　68467993　传真：88421706
门市部：68467991　传真：68467991
总编室：68462709　68423029　传真：68455221
http://www.dzpress.com.cn
经销：全国各地新华书店
印刷：北京鑫丰华彩印有限公司

版（印）次：2015年9月第一版　2015年9月第一次印刷
开本：787×1092　1/16　印张：3.5　字数：63千字
书号：ISBN 978-7-5028-4647-3/G（5340）
印数：000001～710000　定价：16.00元
版权所有　翻印必究
（图书出现印装问题，本社负责调换）

编委会

主　编：任利生
副主编：吴仕仲　鲍小蕾（常务）

编　委：赵希俊　马　飞　刘英华　郑轶文
姜连艳　陈旭利　王　蓓　赵　宁
王　玮　龚　晨　张丽芳　刘　茹
杨　帆　李　伟　吴伟平

前言

有资料显示，我国中小学生平均每天都有40多人因交通事故、建筑物倒塌、溺水、治安事故、暴力犯罪等死亡。尽管各种灾难难以避免，但事实表明，通过加强自我保护意识、提高自我保护能力，在气象、地震、火灾等突发事件的初期及时采取正确的措施，80%的严重后果是可以避免的。

《中华人民共和国义务教育法》明确规定，要加强对中小学的安全教育。大力普及防灾减灾科普知识，增强小学生的防灾减灾意识和科学素养，提高防灾避灾技能，最大限度地预防安全事故和减少各种突发事件对小学生的伤害，保障学生健康成长，是各级政府和有关部门必须积极推动和努力做好的一项重要工作。

经过认真策划，2014年北京市地震局组织专家学者编写了《小学生防灾减灾科普教材》一书。经过近一年的试用和广泛征求意见，我们又组织专家对之进行全面修订，成为现在的《小学生灾害教育读本》。学习和掌握了书中的知识，可以在很大程度上减少意外伤害的发生，在遭遇突发事件时降低灾难所造成的危害和损失，保护自己和家人的安全。

本书从多发于小学生的灾害事故、意外伤害入手，内容涵盖小学生学校和社会生活的多个方面，分预防和应对气象与洪水灾害、预防和应对地震灾害、预防和应对家庭日常灾害、预防和应对交通事故、在学校的安全知识、在公共场合和游玩时的安全要领共6课，每课都介绍了灾害特点、相关科普常识、避险逃生、科学应对、避免和减少伤害的基本安全知识、专家提示、知识拓展等相关内容，并在课后附有“小学生安全儿歌”，贴近小学生的生活和学习。本书内容简明扼要，方法简单易行，注重实践性、实用性和趣味性，图文并茂，生动活泼，富有情趣，适合学生的兴趣和理解能力，可作为对1～6年级的小学生进行安全教育的教材或课外阅读材料使用。

编　者

2015年6月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

第一课 预防和应对气象与洪水灾害

◇大气、天气和气象灾害…… / 02
【知识拓展——天气预报】…… / 03
◇步行时突遇大雨怎么办…… / 03
◇打雷时要注意安全躲避…… / 04
◇在刮大风时有效保护自己…… / 05
【专家提示】…… / 06
◇做好防洪准备…… / 07
◇被洪水围困时设法安全逃生…… / 08
【专家提示】…… / 09
【小学生安全儿歌——防雷击，防洪水】…… / 09

第二课 预防和应对地震灾害

◇地震是一种自然现象…… / 11
◇地震能引发多种灾害…… / 11
◇地震发生之前往往有前兆…… / 12
【知识拓展——世界上第一架地动仪】…… / 13
◇遇到地震时保持冷静不惊慌…… / 13
◇被困在倒塌的房屋中时积极自救…… / 14
【专家提示】…… / 15
◇在室外遭遇地震时确保自身的安全…… / 16
◇科学地甄别和面对地震谣传…… / 16
【小学生安全儿歌——遇到地震要冷静】…… / 17

第三课 预防和应对家庭日常灾害

◇人人都要学习和掌握一些防火知识…… / 19
◇有效应对初发的火情…… / 19
◇火灾发生时积极避险逃生…… / 20
◇如果身上着火不要胡乱拍打…… / 21
【专家提示】…… / 22
◇小学生一定要注意用电安全…… / 22
【知识拓展
——电脑的安全使用和防火常识】…… / 23
◇不慎触电时镇定地进行自救…… / 23
◇在家里洗澡要谨防意外…… / 24
◇独自在家的时候要保持警觉…… / 25
◇在家中玩耍时要特别注意安全…… / 25
◇玩儿玩具一定要避免发生伤害事故…… / 26
【专家提示】…… / 27
◇安全燃放烟花爆竹…… / 27
【小学生安全儿歌——防火知识要学习】…… / 28

第四课 预防和应对交通事故

◇认清马路上的交通标线…… / 30
◇遵守交通信号灯的指示…… / 30
◇在行路时要保证交通安全…… / 31
【知识拓展——正确拨打报警电话】…… / 32
◇骑车千万不可麻痹大意…… / 32
◇安全乘坐公交车的常识…… / 33
【专家提示】…… / 34
◇安全乘坐地铁的常识…… / 34
【小学生安全儿歌——交通安全很重要】…… / 35

第五课 在学校的安全知识

◇保证上下楼梯的安全…… / 37
◇游戏时要远离危险…… / 37
◇在教室活动要有安全意识…… / 38
◇体育运动前要进行充分的准备…… / 38
【专家提示】…… / 39
◇体育运动中的安全常识…… / 39
【知识拓展
——参加学校运动会如何注意安全】…… / 40
◇卫生大扫除时避免意外伤害…… / 41
【小学生安全儿歌——在学校，不乱跑】…… / 41

第六课 在公共场合和游玩时的安全要领

◇人员集中的场所最大限度保护自己…… / 43
【专家提示】…… / 44
◇安全乘坐电梯的基本要领…… / 44
◇安全乘自动扶梯的基本要领…… / 45
◇游泳时的安全常识…… / 45
◇滑冰时的安全常识…… / 46
◇乘船游玩时的安全注意事项…… / 47
◇参加登山活动要特别小心…… / 48
【知识拓展
——野外遇险时如何发出求救信号】…… / 49
◇和同学走散时不要惊慌…… / 50
【小学生安全儿歌——安全游泳防事故】…… / 50

第一课 预防和应对气象与洪水灾害

大气、天气和气象灾害

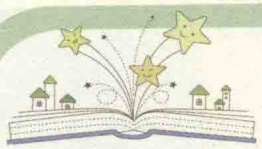
包围地球的空气称为大气。像鱼类生活在水中一样，我们人类生活在地球大气的底部，并且一刻也离不开大气。

天气是指经常不断变化着的大气状态，既是一定时间和空间内的大气状态，也是大气状态在一定时间间隔内的连续变化。比如，风、云、雾、雨、雪、霜、雷、雹、酸雨等。

气象符号

大气对人们的生命财产和国民经济建设及国防建设等造成的直接或间接的损害，被称为气象灾害。它是自然灾害中最为频繁而又严重的灾害。

中国是世界上自然灾害发生十分频繁、灾害种类众多、造成损失十分严重的少数国家之一，经常遭遇暴雨、高温、洪水、雷电、强风等气象灾害。



知识拓展——天气预报

天气预报就是应用大气变化的规律，根据当前及近期的天气形势，对某一地区未来一定时期内的天气状况进行预测。

天气预报就时效的长短通常分为三种：短期天气预报（2～3天）、中期天气预报（4～9天）和长期天气预报（10～15天以上）。中央电视台每天播出的主要是短期天气预报。

天气预报主要通过电视、报纸、互联网、手机短信、气象电话等途径向社会公布。

步行时突遇大雨怎么办

降雨是指在大气中冷凝的水汽以不同方式下降到地球表面的天气现象。

降雨按等级分为：小雨、中雨、大雨和暴雨等。其中的暴雨常常对我们的生活产生一定的不利影响。

气象学上规定，24小时内，降雨量在10毫米以内的为小雨；降雨量在10～25毫米之间的为中雨；降雨量在25～50毫米之间的为大雨；降雨量在50～100毫米之间的为暴雨；降雨量在100～200毫米之间的为大暴雨；降雨量在200毫米以上的为特大暴雨。

在雨天，应密切留意降雨的情况。可以通过上网、看电视、听收音机，或者是打电话询问的方式来了解雨势。如果没有特别紧急的事，最好不要外出。

如果你一个人正走在路上，突然，天空中乌云密布，下起了大雨，该怎么办呢？最好尽快找到一个地势较高并且牢固的建筑

不要站在大树下避雨

物躲进去，并停留到暴雨结束为止。商店、银行、邮局、餐馆等公共场所，都是较好的避雨地点。

在避雨的时候，最好打电话联络家人，告知你的具体位置，让家人放心。

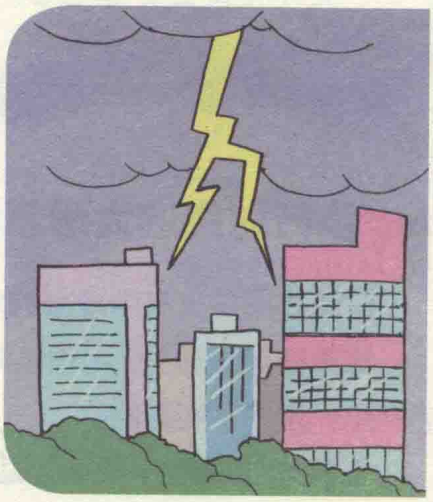
要远离建筑工地的临时围墙和建在山坡上的围墙，要远离旗杆、烟囱等高耸的物体；不要站在大树下或者是靠近电线杆的地方。

暴雨过后，尽量不要走有积水的路，以防踩到水下一些危险的东西，如断落的电线、钉子，甚至是没盖的下水井。

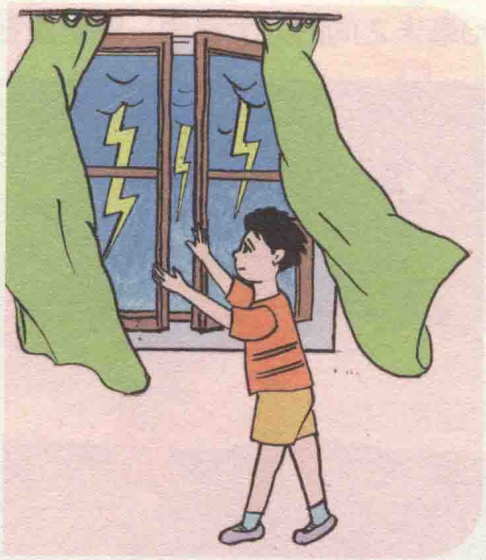
打雷时要注意安全躲避

雷电是不可避免的自然灾害。地球上任何时候都有雷电在活动。据统计，全球每秒钟发生1800阵雷雨，伴随600次闪电，其中就有100个炸雷击落地面，造成建筑物、发电、通信和影视设备的破坏，引起火灾，毙伤人、畜。

为了确保安全，当上空暴雨、闪电、雷鸣即将发生时，应该留在室内，并关好门窗，防止雷电蹿入室内造成危害。



地球上任何时候都有雷电在活动



关好门窗，防止雷电蹿入室内

雷雨天要暂时关掉电视机，并切断电源。

打雷时不要接触天线、水管、铁丝网、室外的金属门窗、建筑物外墙，远离电线等带电设备，不要赤脚站在泥地和水泥地上。

在雷雨天气不要使用太阳能热水器洗澡，减少使用固定电话和手机。不要游泳或从事其他水上运动，也不要进行室外球类运动。不要进入临时性的棚屋、岗亭等无防雷设施的建筑物内。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

暂时关掉电视机，切断电源

在旷野无法躲入安全的建筑物内时，不要乱跑，也不要站着；应蹲下，降低身体的高度， 同时两脚并拢，以减少可能的危害。

孤立的高大树木或建筑物往往最易遭雷击，在雷电大作时，不要停留在高楼平台上，不要站在山顶，也不要站在大树下，更不能用手摸扶大树。因为这时，潮湿的树干很可能已经变成了引雷装置。最好和大树保持5米以上的距离。

在空旷场地，最好不要打伞，不要把羽毛球拍、高尔夫球杆等扛在肩上。

雷雨天气出门最好穿胶底鞋，这样相对更安全些。

在刮大风时有效保护自己

风对人类的生活具有很大影响，它可以用来发电、帮助致冷和传授植物花粉等。但是，当风速和风力超过一定限度时，它也会给人类带来巨大的灾难。

刮大风时，最好待在室内，尽可能不出门，同时还要关紧门窗。在室内时，不要在临风的玻璃门、玻璃窗附近逗留。

家住楼房的同学，平时应注意提醒家长取下阳台上摆放不牢的物品，如花盆等，以免刮风时意外伤人。

如果刮大风时正在户外，可以戴上口罩，用纱巾等蒙上脸，防止沙尘吹进口中或眼睛里。

在路上看到电线杆被大风刮倒、电线掉在地上，千万不要靠近，更不能触摸。

如果在路上行走，要保持高度注意力，避免交通事故的发生。应避开危险建筑、高层建筑；不要靠近建筑工地的围栏、街边的广告牌，以免被砸伤。

风雨交加时，如果步行，最好穿上色彩鲜艳的雨衣；如果使用雨伞，别被伞遮挡视线，要注意交通安全。

刮大风时要关紧门窗

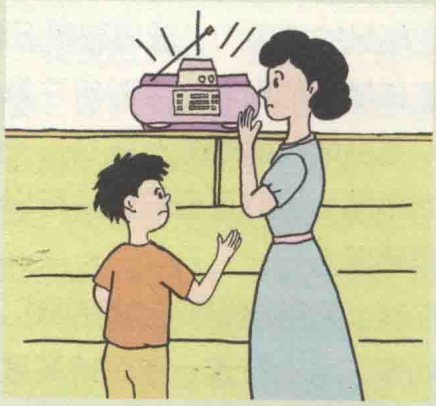
取下阳台上摆放不牢的物品

专家提示

小学生要养成收听、收看天气预报的习惯。天气不好时，要尽量减少出行。

刮大风时，千万不要乘船游玩，以免发生危险。

在室外遇大风时，不要将衣服套在头上挡风，因为衣服不仅抵挡不住大风，还会遮挡视线，妨碍行动。



要养成收听、收看天气预报的习惯

做好防洪准备

洪水灾害是我国的重大气象灾害之一，除沙漠、极端干旱地区和高寒地区外，我国大约 2/3的国土面积都发生过不同程度和不同类型的洪水灾害。

洪水是由暴雨、急骤融化冰雪、风暴潮等自然因素引起的江河湖海水量迅速增加或水位迅猛上涨的水流现象，会淹没堤岸滩涂，甚至漫堤泛滥成灾。

如果你所在的地区出现持续不断的大雨，就要有所警觉，通过各种新闻媒体，关注洪水警报，随时了解水面可能上涨到的高度和可能影响的区域。

洪水到来之前，要关掉煤气阀和电源总开关，以防电线浸水漏电，煤气泄漏，发生危险。

接到洪水警报，要准备大量的饮用水，多备罐装果汁和保质期长的食品，并捆扎密封，以防发霉变质。

准备保暖的衣物及治疗感冒、痢疾、皮肤感染等的常用药品。

准备紧急状态下可以用作通信联络的物品，如手电筒、蜡烛、打火机等。

准备颜色鲜艳的衣物及旗帜、哨子等，以备遇险时发出求救信号。

洪水到来之前关掉煤气阀和电源总开关

被洪水围困时设法安全逃生

洪水到来时，来不及转移的人员，要就近迅速向山坡、楼房高层、避洪台等地转移，或者立即爬上屋顶、大树、高墙等地势高的地方暂避。

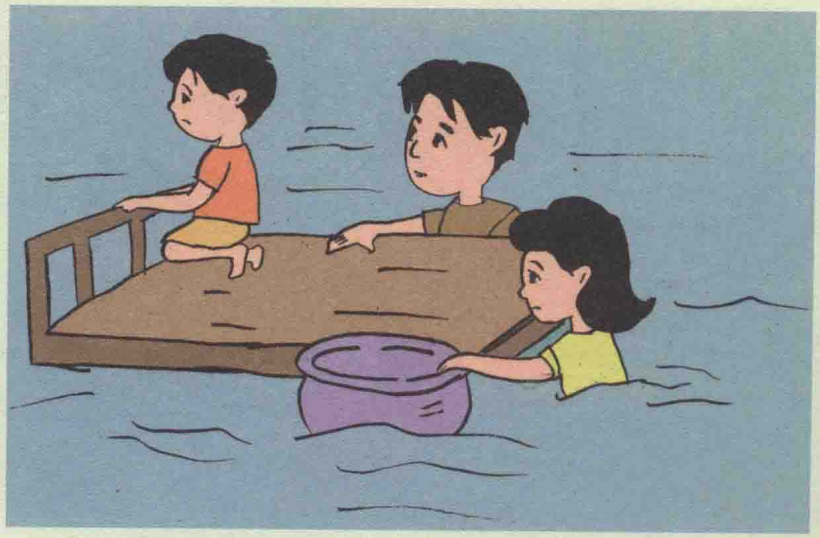
被洪水围困时，要选择一切可以救生的物品逃生：大块的泡沫塑料、有盖的空饮料瓶、木酒桶或塑料桶，都有一定的漂浮力，可以捆扎在一起应急。充气的足球、篮球、排球都有很好的浮力，落水逃生时，可以抱住。木床、门板、树木、桌椅板凳、箱柜等木质家具，也可以用作水中逃生的工具。

必须注意的是，不到迫不得已时，不可乘木筏逃生。因为一旦遇上汹涌的洪水，木筏很容易翻覆。因此，对于水性不好的人来说，乘木筏是非常危险的。

如已被卷入洪水中，一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的物体，寻找机会逃生。

洪水暴发时，如果身处山地，想蹚水越过溪流是很危险的。假如非过河不可，尽可能从桥上通过。如果没有桥，非蹚水不可，不要选择最狭窄的地方，而是要找宽广的地方通过。因为溪面宽的地方，通常都是最浅的地方。

如果已被洪水包围，要设法尽快与当地政府防汛部门取得联系，报告自己的方位和险情，积极寻求救援。



木床、门板等可以用作水中逃生的工具

专家提示

洪水发生后，不要吃在洪水里浸泡过的食物。生水必须经过煮沸消毒后才可饮用。

不能使用在水里浸泡过的电器，以免触电；电子产品在修理之前，要晾干。

如果可能，要尽量远离灾害现场，以免妨碍救援活动，或发生危险。

洪水退后，要对房屋进行彻底消毒，包括空调、供暖管道等。在重新使用之前，务必检查并晾晒干燥所有电器。

在检查被水淹过的房子需要照明时，要使用手电筒，千万别划火柴或点燃蜡烛等，以免因煤气泄漏而引发火灾。

小学生安全儿歌——防雷击，防洪水

雷雨天，有危险，避雨别在树下站。
双脚并拢蹲下身，远离铁塔电线杆。
关好门窗少用电，室内躲避更安全。

得洪讯，莫迟缓，准备衣物严防范。
游泳逃生风险大，山坡房顶高处站。
睡床桌子扎木筏，皮球能当救生圈。

第二课 预防和应对地震灾害

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com