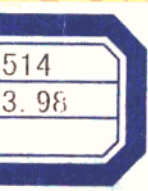


7/17
自爱 · 自律

自护 · 自卫

中小学生自我保护须知

主编 孙云晓



新华出版社

目 录

家庭生活安全篇

少年独在家	防范有技巧	(2)
家庭秘密多	不能随便说	(4)
饮水有学问	过量易伤身	(6)
高压锅防爆	科学使用好	(9)
煤气中毒后	通风巧求救	(11)
烫伤有轻重	处置各不同	(12)
家电真便利	使用要合理	(14)
暴食有危险	逞能赴黄泉	(16)
食物噎在喉	压腹能吐出	(18)
气管进异物	拍击压腹推	(19)
误食灭鼠药	催吐洗胃好	(20)
居室虽漂亮	隐患要预防	(22)
电是大老虎	切勿摸屁股	(24)

校园内外安全篇

面对“小霸王”	不卑也不亢	(28)
“搨肥”法不容	巧对智擒凶	(30)
衣着饰物多	运动易出祸	(32)
课堂做实验	规程莫小看	(34)
行走欲安全	遵规最保险	(37)
小虫钻耳道	滴油单腿跳	(39)

乘车要注意	危险处处有	(41)
乘船落水中	智勇求生存	(43)
骑车莫抢行	交规记心中	(45)
斑马线上行	切勿闯红灯	(48)
打逗游戏多	过险莫搀和	(50)
遭遇性侵犯	机智脱危难	(52)
异性相交往	防备属正当	(54)
被困电梯中	镇静莫盲动	(57)

社会生活安全篇

钥匙脖上挂	尾随到你家	(60)
绑架事危急	静待寻良机	(63)
网上防黄毒	门前止脚步	(65)
慎交网上友	警惕坏人诱	(67)
上网要守法	违法受惩罚	(69)
电脑真神奇	使用有节制	(71)
电视虽好看	太贪会伤眼	(73)
电话遭骚扰	挂断麻烦小	(74)
电话要花钱	“打”“听”不随便	(76)
人流拥挤乱	躲避保平安	(78)
路遇歹徒扰	拳脚施招逃	(80)
少年莫贪杯	醉酒惹是非	(83)
吸毒是陷阱	珍爱己生命	(84)
健康又自尊	不做小烟民	(86)

野外旅行安全篇

林中迷了路	登高觅人烟	(90)
-------	-------	------

山中辨方向	时针帮你忙	(92)
离家野营去	计划须周密	(94)
一朝被蛇咬	自救第一条	(95)
蜈蚣蝎子咬	施救用肥皂	(97)
蜂蜇莫小看	涂药糊姜蒜	(98)
暴晒易中暑	通风保安宁	(100)
途中遇风寒	姜汤能解难	(102)
危难时刻到	求救发信号	(104)
林中野火烧	沿着河岸跑	(106)
野外过河难	绳拴保平安	(107)
野外饮水难	消毒勿怠慢	(109)

灾难防护与自救篇

地震很危险	防范是关键	(112)
大火烧平房	断电少伤亡	(114)
楼房着了火	逃生办法多	(115)
偶遇雷电击	树下别站立	(118)
洪水进家园	高处等救援	(121)
外伤处理好	感染须预防	(122)
骨折巧施救	固定莫拉扭	(124)
游泳防抽筋	活动要先行	(126)
不慎落水里	智勇求生机	(127)
发现溺水人	呼救快报警	(129)
会打“120”	险中可救命	(131)
紧急危险时	请拨“110”	(133)
会拨“119”	火神好送走	(135)

附录一：

中华人民共和国未成年人保护法	(137)
----------------	-------

附录二：

中华人民共和国预防未成年人犯罪法·····	(147)
附：刑法有关条文·····	(161)
常用特种业务电话·····	(162)

家庭生活安全篇



家庭温暖乐趣多
助我学习和生活
饮食起居须注意
合家平安乐呵呵

少年独在家 防范有技巧



一天下午，小宏正单独在家中写作业，听到有人敲门。小宏小心翼翼地把门开了条缝，透过外面的防盗门，只见一位相貌端庄的年轻人站在门口。那人说，自己是找旁边那家人的，因为家里没人，他想跟小宏借笔和纸，给那家人留个字条。小宏见那人说话很和蔼、诚恳，就打开了门。

没想到，防盗门刚一打开，那人便顺势挤进了屋，并“嘭”地一声把门反锁上了。她还没反应过来，那人的一只手已经紧紧地捂住了她的嘴，并狠狠地把她按在床上，用绳子反绑住她的双手，拿了钱和一些珍贵的物品扬长而去。

当你独自在家时，你可以这样做：

一、锁好防盗门。

二、门铃响时，先看清楚来客是谁，不认识的人不要开门。

三、来访者提出问题时，你可以隔门与其对话。

四、有陌生人打来电话，不要告诉对方家中只有你一个人。

五、晚上开灯后，要拉上窗帘，不要让人从窗外看到只有一个孩子在家的情景。

六、如果发现有人隔窗户偷看，尽快打电话给亲朋好友，或拨叫“110”。

七、如果窃贼已经进屋，但没有发现你，你要迅速躲起来，伺机逃走、求救。

须知：

不速之客来敲门，开门迎接太蠢笨；

歹徒进门反抗迟，巧为周旋图逃生。

家庭秘密多 不能随便说



小伟是个聪明、热情、快乐而且进取的孩子，老师和同学都喜欢他。可是小伟的聪明只知用在学习上，在自我保护方面，却懂得太少。前不久，他们搬迁到一个新的住宅小区，离学校距离远了。班里的一些同时搬家的同学，都买了汽车月票。每天大家搭伴乘车上、下学，觉得又安全又快乐。

在车上，小伟的话匣子不时打开，他全然不顾车上有人在偷听偷记。

“告诉你们，找我家最容易啦，有空调、用铝合金封阳台的就是。”

“噢，不就是三门 305 室吗？以后我叫你，就冲阳台喊啦。”

“嗨，打个电话多方便，我家新安装的电话，号码是 62661818，又顺又要发。我爸为了让人留下这个号码，特意请发号员吃了一顿呢。”

“小伟，你爸不是说自然课搞磁场实验时，用你家的小摄像机给咱们班摄像吗？怎么你不提这事啦？”

“我爸不是忙吗？天天开会回来特晚，我妈也回来晚。他们俩在单位都是先进党员，光荣榜上老远就看见李晔和王小兰的大名。”

“嘿！真够牛的！”

“我爸得了科技奖，他说把奖金一万元捐给‘希望工程’，这星期天就带我去。”

小伟这说者无心，却被身边一个坏人有心听去了。

这些孩子到站都下车了，那个坏人也下车偷偷尾随着小同学，认准了小伟家的楼号和单元门。

次日上午，小伟家出事了，有人撬了他家门锁，摄像机和现金一万多元都不翼而飞了。当他家人发现时，报了案。公安人员分析，作案人十分从容，一定知道内情，而且是冲着财物而来的。

李晔夫妇十分痛心，应该捐的钱还没捐，辛

辛辛苦苦好不容易置下的摄像机也没有了。这入室窃贼是谁呢？

大家一定分析出来了，是小伟向窃贼“介绍”了家庭详细情况，是他把家中隐私毫无保留地端给了陌生人。

要保守家庭机密，需做到四“不”：

- 一、不在公开场合大声谈论家庭情况。
- 二、不告诉陌生人家长姓名、职业、电话、家庭住址。
- 三、不在同学和陌生人面前炫耀自家财产。
- 四、有人询问同班同学的家庭情况，也不要轻易说。

须知：

家庭秘密记心间，外人若问守口严；
公共场所人混杂，切莫炫耀把祸添。

饮水有学问 过量易伤身

1982年10月，伦敦有一个40岁的家庭主妇，不慎喝了一些暂存杯中的漂白剂。她立即

打电话给医院。值班医生告诉她喝点水可以减弱毒性。她当下捧着一个塑料桶拼命地喝起来，竟喝过了头，终于不支倒地，稍后死亡。经验尸，验尸报告上写道：“她喝了好几升水，喝到受不了时还要喝下去。”

显然，这名妇女的死因并非是喝了一点漂白剂，而是饮水过量。

水是人体内不可缺少的重要物质，人体重的80%是水，体内的一切物质的代谢活动，几乎都是在水的参与下完成的。比如说，食物消化需要水，营养需溶于水才能被细胞吸收，营养需溶于水才能随血循环运送，代谢产物（如尿素）需溶于水才能被排出体外。可以说，没有水就没有生命活动。

因此，人每天都要喝一定量的水，才能维持体内水的平衡。

为什么喝多了反而伤身呢？

喝多了水，会增加血液循环特别是心脏的负担，也会增加肾脏的负担。更重要的是，一次饮入大量的水，会引起体内酸碱的失衡，进而使代谢失调。上述家庭主妇的死，可能就是这个原因。

人每天要喝多少水才算合适呢？根据科学实验，成人每天要喝1500毫升~2000毫升水（相当

于6~8口杯，或6瓶~8瓶汽水量)，儿童为500毫升~1000毫升。如果一次饮水量过多，超过一天的量，就会伤害身体。因此，口渴时，千万不可一次“喝个够”，要一次少喝，多喝几次才好。

如果遇到需要大量饮水的情况，请你注意控制水量：

- 一、每次适量，可以增加饮水次数。
- 二、慢慢喝，不要喝得太急。
- 三、可用吸管喝水，以控制水量。

须知：

人的生命难离水，超量饮水人变鬼；
成人每天约4斤，儿童过量健康毁。

高压锅防爆 科学使用好



傍晚，小军急匆匆地跑回家来，想吃点饭马上返回学校去上晚自习。妈妈说：“高压锅里做的绿豆稀饭，刚关上火，还得等会儿才能吃。”小军说：“等不及了。”说着就去拿压力阀，居然一点气都没冒。小军就去开锅盖，怎么打不开？仗着大小伙子有的是力气，用尽吃奶劲儿去掰锅盖。只听一声巨响，高压锅爆炸了，滚烫的绿豆稀饭直冲屋顶。

再看屋里，满墙、满屋顶都是绿豆稀饭，玻璃窗被震碎了，一块块“碎弹片”从窗户飞出去。

高压锅的盖子已经炸飞了，锅底成了“麻花”状。伤得最重的是小军，头被“弹片”炸破，牙被炸掉了三颗，小军的妈妈手脚也被烫伤了。

高压锅省时省火，做出的饭菜可口好吃，所以很多家庭都爱用它。但锅内温度高，压力大，注意安全使用是十分重要的。

当你学习使用高压锅时，请注意下列几点：

一、使用高压锅之前，一定要认真检查锅盖的通气孔是不是通畅，安全阀是不是完好无损。

二、在使用中，不要触动高压锅的压力阀，更不要压力阀上加压重物或者打开锅盖。

三、饭菜做好以后，不能马上取下压力阀或者马上打开锅盖，要等锅里的高压热气降温降压后才能取阀开盖。

四、若发现压力阀孔不排气，可能是锅盖的通气孔被锅内的食物堵住了。这时，应立即关火，把锅放在凉水中降温，直到可以轻松打开锅盖时为止，然后要在水龙头下冲洗锅盖上的通气孔，排净堵塞物。

须知：

高压锅内压力大，用前必须认真查；
用时气孔不排气，放进凉水想办法。

煤气中毒后 通风巧求救

西安市某校的段某，患有先天神经性耳聋。1998年11月15日凌晨4点，住在外婆家的他半夜起床方便时，闻到屋里有浓重的煤气味。他一回头，发现躺在客厅沙发上的父亲，流着鼻血，怎么叫都没有反应。他急忙跑到屋里喊外公外婆，发现他们也都昏睡不醒。段某意识到父亲和外公外婆可能都煤气中毒了。于是他急忙拨打急救中心电话“120”。因为他对外婆家的地理位置不太熟悉，心里特别着急，慌乱中只说了一句“我家在文艺路，他们都中毒了，赶快来救人”，便挂了电话。因为求救电话地址不详，“120”急救中心又按电脑里所登记的电话打到了段某的家里，耳聋的段某听不到电话声，所以长时间没有接听。急救中心感觉情况很危急，立即先派出急救车和医护人员向文艺路驶去，同时求助“114”，查询求救电话的具体位置。

结果，“120”派出的车花了一个多小时的时间，才找到了也已煤气中毒正在外面求救的段某。其外公外婆和父亲都已经深度昏迷，被“120”急救人员送到医院进行抢救。

发生煤气中毒的时候，你可以这样做：

- 一、打开门窗通风。
- 二、切断气源。
- 三、拨叫急救电话“120”，说清楚具体地址、方位。
- 四、把中毒者转移到通风的地方，注意给中毒者保暖。
- 五、如果房间里煤气浓重，不要按门铃或者拨打自家电话，以防产生电火花引起煤气爆炸。

须知：

煤气中毒氧气缺，危急时刻记要诀：
开窗通风是关键，急救地址讲确切。

烫伤有轻重 处置各不同

甜甜是个很懂事的孩子，每天放学总要帮爸爸妈妈做些家务。

这天，爸爸做饭，甜甜就帮着打下手，一会儿拿碗拿筷，一会儿又端菜端饭。一碗香喷喷的汤做好了，甜甜双手端着汤，从厨房往外走。没想到脚下一滑，一个趔趄，滚烫的汤撒在了手上，疼得她直跺脚，眼泪都出来了。