

XUE SHENG AN QUAN JIAO YU PU JI DU BEN

学 生 安 全 教 育 普 及 读 本

刘立超 王誉喜◎主 编

学生卫生

安全知识



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NNUP.COM



XUE SHENG WEI SHENG AN QUAN ZHI SHI

学生卫生安全知识

主编◎王誉喜 刘立超



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NENUP.COM

图书在版编目(CIP)数据

学生卫生安全知识/王誉喜,刘立超主编. —长春:
东北师范大学出版社,2010.11
(学生安全教育普及读本)
ISBN 978-7-5602-6664-0

I. ①学… II. ①王…②刘… III. ①青春期-生理
卫生-健康教育-青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 218886 号

☐责任编辑:李晓月
☐责任校对:谢欣儒
☐封面设计:子 小
☐责任印制:张 林

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)

电话:0431-85601108

传真:0431-85693386

网址:www.nenup.com

电子函件:SXXX_3@163.com

北京通州运河印刷厂印装

2010 年 11 月第 1 版

2011 年 10 月第 2 次印刷

开本:650×960 1/16 印张:8 字数:132 千

定价:15.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换



序 言

青少年学生处于身体发育和学习文化知识的最佳阶段。家长都希望孩子能够身体好、学习好，将来能够在社会上有所成就，这就需要强健的体魄和聪明的头脑。卫生安全是十分重要的。防病治病，安全合理用药，保障环境卫生，预防空气、水的污染知识等，都需要学生在日常生活中掌握。卫生安全不可麻痹大意。学校、家庭和社会各界要积极开展学生安全教育，培养学生的社会安全感，使学生逐步形成安全意识，掌握必要的安全行为的知识和技能，了解相关的法律法规常识，养成在日常生活和突发安全事件中正确应对的习惯，最大限度地预防安全事故发生和减少安全事件对学生造成的伤害，保障学生健康成长。当前，我国学校公共安全教育方面还存在一些急待加强的地方，我国安全教育还存在急需规范的地方。例如，学校公共安全教育方面的课程设置比较零散，缺乏系统性，内容大多偏重于学生安全知识的传授和认知能力的发展，缺乏对安全意识的培养和对安全行为的训练；教育行政部门也缺乏对学校公共安全教育工作的指导和规范，还没有完全建立起与开展安全教育相适应的综合保障机制。开展公共安全教育，可以使学生逐步形成“珍爱生命，安全第一，遵纪守法，和谐共处”的安全意识。





目 录

了解医疗急救	1
如何与医生交谈病情	2
关心牙齿健康	3
预防龋齿的五个方法	4
眼外伤要争分夺秒就近求医	5
发生电光性眼炎怎么办	6
如何预防近视眼	7
沙眼的预防治疗	8
身体不能处于缺水状态	10
如何防治病毒性肝炎	11
如何防治流行性感冒	12
如何防治水痘	14
如何防治流行性腮腺炎	15
如何预防肠道疾病	16
如何识别流行性乙型脑炎	18
如何识别疟疾	19
如何识别登革热	20
如何防治钩端螺旋体病	21

学 生 安 全 教 育 普 及 读 本

如何防治破伤风·····	21
摔伤头部要当心·····	22
怎样预防蛔虫病·····	23
预防肠道传染病·····	24
六种突发疾病的预防及应对措施·····	25
误食灭鼠药如何急救·····	30
被毒蛇咬伤怎么办·····	31
被宠物咬伤怎么办·····	33
化学药剂沾染皮肤怎么办·····	34
误食化学药品中毒怎么办·····	34
禽流感小常识·····	36
心肺复苏法·····	37
猝死抢救·····	40
溺水抢救·····	41
触电抢救·····	42
异物阻塞抢救·····	43
胸、腹外伤抢救·····	46
烫伤与烧伤的抢救·····	47
骨折的救治·····	48
流行性出血性结膜炎(红眼病)的防治·····	50
狂犬病的防治·····	52
非典型性肺炎的防治·····	54
居家消毒·····	55
为什么要勤洗手·····	57
正确洗手方法·····	58



不随地吐痰、甩鼻涕	60
不对着别人咳嗽、打喷嚏	62
保持皮肤的卫生	63
保持口腔及五官的卫生	64
学生应养成哪些个人卫生习惯	65
为什么不能随意挖耳朵	66
“四害”的防治	67
良好的生活习惯有益健脑	68
防止被电击伤	70
外伤止血有哪些方法	71
噪声对人体有哪些危害	71
保健新概念	73
冬季如何防冻疮	77
饮水卫生的五点注意	79
铁缺乏症和缺铁性贫血防治	82
营养不良的防治	84
如何避免超重和肥胖	85
防治过敏性鼻炎	89
家庭用药的安全	91
学生用药误区	93
安全合理用药	96
胶囊不宜打开服用	98
用白开水送服口服药	98
服中药时不能随意加糖	99
怎样准确阅读药品说明书	99

学生安全教育普及读本

如何识别药品的有效期	101
药品的常用量、极量、中毒量和安全范围	102
什么是药品的不良反应	103
什么是药品的过敏反应	104
哪些药可能影响学生的健康	104
哪些中西药不可同服	105
西药哪些常用药物不能合用	107
常见的抗菌药物的不良反应	109
感冒时使用抗菌药物的注意事项	111
感冒是否需要服用抗菌药物	111
腹泻是否服用抗菌药物	112
家庭抗菌药物的使用误区有哪些	113
选择外用抗菌药物时应注意什么	114
外用抗菌药物可能会出现哪些不良反应	115
头痛不要长期乱用止痛药	116
如何合理选用解热镇痛药	116
为什么学生应慎用感冒通	117
根据症状确定是何种病因引起的咳嗽	118



了解医疗急救

●120 和 999 免收电话费，投币、磁卡等公用电话均可直接拨打。

●如果了解病人的病史，在呼叫急救服务时应提供给急救人员参考。

120 和 999 都是急救求助电话。需要急救服务时，可拨打其中的任何一个号码。但不要同时拨打两个号码，以免造成资源浪费。



学生安全教育普及读本

●拨通电话之后，应说清病人的所在方位、年龄、性别和病情。如果不知道确切的地址，应说明大致的方位，比如在哪个大街、哪个方向、哪幢建筑物附近等。

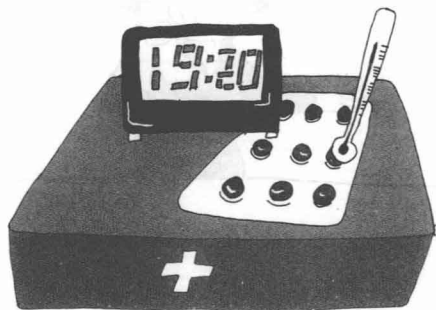
●尽可能说明病人典型的发病表现，如胸痛、意识不清、呕血、呕吐不止、呼吸困难等。

●尽可能说明病人患病或受伤的时间。如果是意外伤害，要说明伤害的性质，如触电、爆炸、塌方、溺水、火灾、中毒、交通事故等，并报告受害人受伤的身体部位和情况。

●尽可能说明您的特殊需要，并了解清楚救护车到达的大致时间，准备接车。

如何与医生交谈病情

一定要懂得如何与医生交谈，这样才能更快让他了解你的病情。比如你经常头痛，除了记下是从何时开始、每次持续多





久等症状外，还应尽量记录最近的体温变化、生理周期是否正常等。你提供的信息越多，越有利于医生诊断你的病情。

关心牙齿健康

牙齿健康是社会整体文明程度的标志之一。也许你的牙齿从未出现过问题，或者因为某次“恐怖经历”而害怕看牙医。但无论如何，保证每年做一次牙科检查和至少洗一次牙都是必要的。拥有一口健康洁白的牙齿能让你的笑容更灿烂。



不要长期用冷水刷牙，人的牙齿最适应 $35-36.5^{\circ}\text{C}$ 的温度，如果经常用冷水刺激牙齿将导致牙龈出血、牙髓痉挛或其他牙病的发生。牙齿的寿命平均比人的寿命短 10 年以上，根源便出在“凉水刷牙”的习惯上。

预防龋齿的五个方法

(1) 注意调理饮食和营养，多吃黄豆和豆类制品、新鲜蔬菜水果、骨头汤、蛋黄和牛奶等，保证食物中钙、磷和维生素含量充足，不挑食，不偏好精制米面和细粮。

(2) 养成“早晚刷牙，饭后漱口”的良好习惯，睡前不吃糖果等零食。

(3) 一方面，不应用牙咬过于坚硬的东西（如核桃、啤酒瓶盖），避免牙齿受到磨损；另一方面，又要经常吃一些比较粗硬的食物（如锅巴、炒蚕豆、软骨等）。吃的时候细细咀嚼，让牙齿、牙槽骨和颌骨得到适当的刺激和锻炼，使它们发育健全，增强抗龋能力。

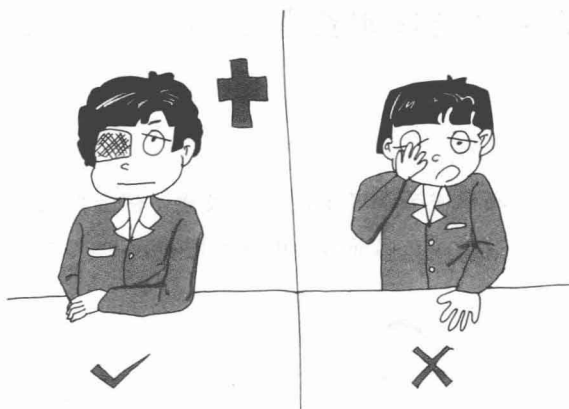
(4) 医学研究发现氟元素能够增加牙齿的硬度，增强牙齿的抗酸能力，并能抑制口腔里糖分的酵解，减少产酸酶的活动，对预防龋齿有帮助。青少年如果采用含氟的水漱口，或使用含氟的牙膏刷牙，均能取得较好的防龋效果。

(5) 每半年定期检查一次口腔，以便早期发现龋齿，及时填补治疗，以免发展成深度龋齿引起牙髓炎。



眼外伤要争分夺秒就近求医

学生好奇、好动，缺乏自我保护意识，容易发生眼外伤。当磕着、碰着发生眼外伤时，家长往往惊慌失措，手忙脚乱，这非常不利于学生的救治。这时家长应首先冷静下来。常见眼外伤大致分为两类：机械性损伤和化学性损伤。



机械性损伤主要包括眼睛尖锐伤、钝性伤、异物伤等。一旦发生眼机械性损伤，急救方法是立即用清洁的纱布或手帕将受伤眼包扎后送医院治疗，千万不能随便用手帕去擦，以免加重损伤。

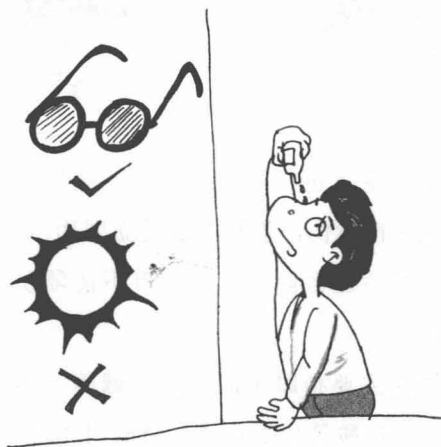
化学性损伤主要指眼里溅入酸、碱等溶液，如石灰水、烧碱水、盐酸、硫酸等化学物质。急救时不能一包了之，须

在赶去医院前用大量清水反复冲洗眼睛，甚至可将头部和眼睛浸入面盆、水缸里去洗，眼睛不断张闭与转动，才能稀释掉溅入的化学溶液。完成冲洗后，可戴上眼罩或扎上纱布、手巾去医院诊治，还要定时用抗菌素药水滴眼，以防止眼睛发炎。

有些家长在学生受伤后，一味追求大医院，路途耽误大量时间，延误了宝贵的抢救时间。因此，在学生眼外伤的处理中切记：争分夺秒，就近求医。

发生电光性眼炎怎么办

电焊工操作或旁观者未戴防护眼镜，被强烈的电弧光中紫外线灼伤结膜、角膜而发生电光性眼炎。



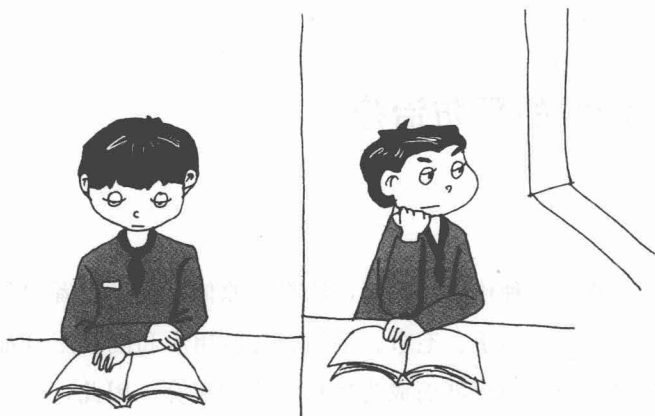


发生电光性眼炎常见症状为眼睛刺痛，有异物感，而后高度畏光，流泪，视力减退，无法睁眼。

治疗以对症为主，如 0.5% 地卡因滴眼止痛，氯霉素眼药水滴眼消炎。同时要让眼睛充分休息，戴上墨镜，防止强光刺激等。

如何预防近视眼

(1) “二要”：读书、写字姿势要端正，眼与书本的距离保持 33 厘米；连续读写一小时左右要休息片刻，或向远处眺望一会儿。



看书姿势端正

看久后远眺望

(2) 养成良好的用眼习惯，做到“五不”：不在光线太暗及光线过强的地方读写；不在动荡的车厢里、走路时看书；不连续长时间读写；不趴在桌子上读写或躺在床上看书；不看字体太小或印刷不清的书。

(3) 连续看电视半小时至一小时后，须休息 5—10 分钟。眼与电视屏幕的距离不要少于 2—2.5 米。操作电脑时，眼与电脑屏幕的距离以 50—60 厘米为宜。要严格控制玩电子游戏机的时间，每天不要超过 30 分钟。

(4) 坚持做眼保健操，平时注意加强营养，积极参加体育锻炼，增强体质。

(5) 教师上课时要严格控制授课时间，不要拖堂。课间休息时要求学生必须到教室外进行活动，以消除视力疲劳。

(6) 定期检查视力，发现视力下降要及早治疗。尤其是视力下降到 0.5 时，极有可能发展为近视眼，应特别关注。

沙眼的预防治疗

沙眼是一种传染性眼病，沙眼衣原体存在于患者的眼分泌物中，患者的手、毛巾、手帕、洗脸用水和洗脸用具都可以通过分泌物的污染而成为散播沙眼的媒介。因此，要开展对学生、家长的沙眼防治知识宣传，搞好个人和环境卫生，以控制沙眼传播的各个环节。在试点学校采取干预措施，改



变学生的不卫生行为，培养良好的卫生习惯。

(1) 药物的选择：

局部用药可以选用 0.1% 利福平眼药水、10%—30% 磺胺醋酸钠眼药水（对磺胺有过敏史者不要选用）、0.25% 氯霉素眼药水及红霉素族眼膏。尽量选用不需要冷藏的药品。

(2) 药物的使用方法

① 白天滴眼药水，根据病情轻重每日 4—6 次，晚上涂眼膏一次。

② 眼药不能共用，每人用自己的眼药，白天在校可在课间由班级卫生员负责点药，早晚可由家长负责点药。

③ 上眼药水的方法：清洗双手后，用左手食指、拇指将患眼上下睑撑开，令患者眼球上视，使下穹窿部充分暴露；用右手将药液滴在下穹窿部（不要滴在角膜上），每次用 1—2 滴。点眼药水后可轻轻拽提上眼睑并嘱患者上下左右转动眼球，然后轻轻闭眼 1—2 分钟，溢出眼裂外的药液用清洁手帕或纸巾擦干。点药时眼药瓶不要触及患者眼睑及睫毛而使药水受污染。

④ 上眼药膏的方法：大致同滴眼药水的方法。用左手食指、拇指将患眼上下睑撑开；右手持涂有眼膏的玻璃棒，将玻璃棒涂有眼膏的一端平行放入下穹窿部位，随即放松左手使上下眼睑闭合；然后，左手帮助患者眼睑闭合，右手轻轻转动并抽出玻璃棒。

玻璃棒用后擦净残余眼膏，煮沸或以氯制剂浸泡消毒后可再次使用。玻璃棒在使用前要仔细检查，凡破损或不光滑的玻璃棒严禁使用，以免造成眼球损伤。