

我的安全我知道



第一章 学校和家庭安全

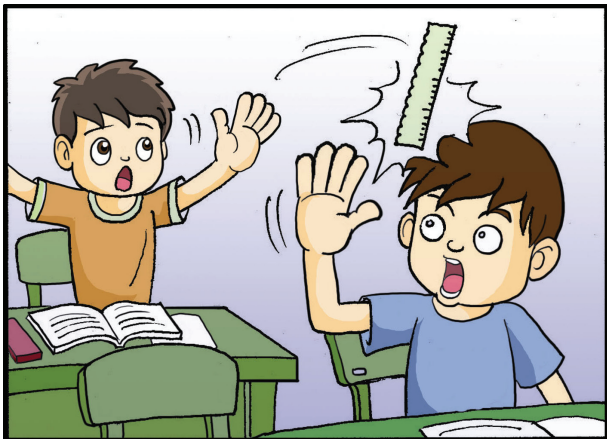


1 注意学习用品安全

小朋友,你们在使用文具时,会不会注意它是否安全?

现在,很多小朋友对文具的要求不是质量可靠,而是够不够新奇,够不够可爱。很多圆珠笔、橡皮、文具盒等都有香味,有的还可以当做玩具。其实,学习用品不是玩具,也不应当用于玩耍。

很多文具非常精美,花花绿绿的,还有香味,但是很有可能暗中藏毒。比如有毒的颜料、重金属等,对小朋友们的健康造成潜在的危害。如果把这样的文具含在嘴里,就是把有害物质吃进了嘴里;拿在手上,有毒物质也会留在手上。一些直尺有尖角、毛刺,如果顽皮地把文具丢来丢去,很容易戳伤自己或同学。有些作业本看起来非常白,但很可能添加了荧光增白剂,长期使用会影响视力。



过分漂亮的文具有时还会影响学习。有些小朋友买了一个漂亮的文具盒、一把变形的尺子,总爱拿在手里玩,结果上课就没有认真听讲了,同时还会引起其他同学的注意,分散他们的精力,使他们思想“开小差”。

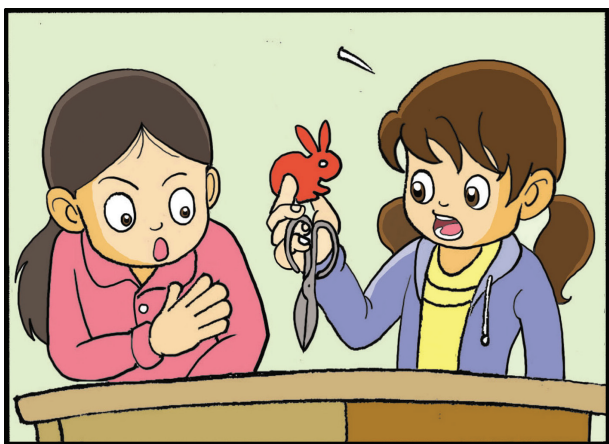
1. 不要购买、使用过分漂亮的文具。
2. 购买文具前看它是否为合格品,是否三证齐全。
3. 如果自己不能辨别文具是否安全,可以请大人帮助购买。
4. 使用文具时要小心,不要总是拿在手里玩弄,更不能含在口里。
5. 不把文具当玩具。
6. 小心使用有尖角的文具,不要伤害到同学和自己。

2 在老师的监督下使用刀剪等

上手工课，老师教同学们剪纸，小白拿着剪刀兴致勃勃地剪起来。一会儿工夫，小白就剪出了一只兔子，她得意地拿着兔子给同桌看。可是她忘记手上还拿着剪刀，一转身，剪刀戳在了同桌的手上，同桌手出血了。

小朋友，刀剪等文具有一定的危险性，我们在使用时一定要当心。

1. 平时不能带刀剪来学校，只有上美术课、手工课，老师要求你带时才能带。
2. 一定要使用“儿童学习专用”的刀剪。
3. 课间休息时，不能将刀剪拿出来玩耍。
4. 课堂上，自己的工具自己用，更不能乱丢乱扔。



5. 如果想跟同学说话、交流，或者要转身，一定要把手中的工具先放在桌上，以免划伤或不小心碰伤同学。

6. 不允许站起来制作，更不能站着挥动刀剪。

7. 做手工时，使用剪刀、手工刀不能拿得过高，不要超过肩部。

8. 做完手工后，把工具及时放回工具袋。

小 知 识



学生用品的安全通用要求

2008年4月1日,我国学生用品的强制性国家标准《学生用品的安全通用要求》正式实施,对小朋友来说是大好事,因为很多有毒、有害、危险系数高的学习用品不能生产了。这里具体给小朋友讲讲对手工剪刀、刀片的规定。

手工剪刀、刀片顶端应为圆弧顶端,不应为锐利尖端。

除了因功能性必不可少而存在功能性锐利尖端,不应存在其他非功能性锐利边缘和锐利尖端。

绘图用尺、文具盒等的边缘、边角不应有锐利毛边、尖端。

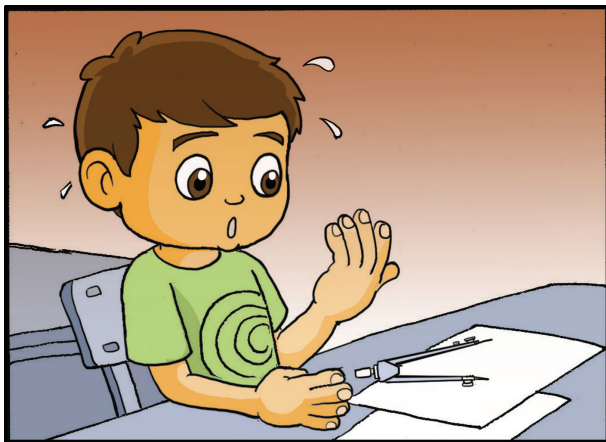
学生用品不应含有危险的毛刺或斜薄边。

外露螺栓或螺纹杆末端不应有外露的锐利边缘或毛刺。

3 被文具弄伤了怎么办

刚开学没几天,一位同学就因为被文具误伤送进医院了。

小云是浙江余杭市一所小学的学生,昨天下午四点多,学校老师都在参加教师节会议,同学们都在教室里自习。坐在第三排的小云一直低着头看书。这时,前排的同学向她的同桌借笔,可是两个人都不肯站起来拿,吵了起来,小云也被影响了,她瞟了一眼。就在抬



头的那一刹那，一支圆珠笔飞到了眼前，接着左眼一阵剧痛，她本能地捂住了眼睛，疼得哭起来。

小云很快被送到附近的医院，经过检查，小云的左眼虹膜破裂，角膜也受到了损伤，需要动手术。

上面是一个真实的小故事。小朋友，在使用文具的过程中，万一受伤怎么办？

1. 有尖角的文具最好不要使用，除非是上课需要圆规、直尺、刀剪等。
2. 一定要按照老师的布置、要求使用文具。
3. 不能用文具搞恶作剧，不能乱丢乱甩。
4. 如果眼睛被戳伤，要马上到医院检查，避免后遗症。
5. 若手臂等部位被刺伤，要马上消毒、包扎。
6. 在学校受伤，要及时报告老师；在家里受伤，要及时报告家长。

4 不恶作剧

2001年，广东省一所小学的一位三年级学生因为恶作剧，给同学造成了极大的伤害。

快放暑假了，这天，同学们都在老师的要求下回教室集中听老师安排暑假活动、讲解安全事项。早上九点左右，当大家都在认真听讲、做笔记的时候，坐在教室最后一排的小海却在盘算如何捉弄同桌。就在大家齐齐起立向老师道别再坐下时，小海一下子把同桌的凳子抽到了一边。毫不知情的同桌猛地坐下来，一下向后倒去，接着就一动不动了。小海以为同桌是装死，还轻轻脱下同桌的鞋子，抠他的脚板。



时间一分一秒过去，同桌始终没有苏醒，这下把小海吓愣了。其他的同学也发现情况不对劲，迅速报告了老师。同桌被送到医院检查，发现颅内出血，需要马上开刀，手术后还要住院几个月。

小朋友，活泼好动是我们的天性，有时候开开玩笑也没有关系，但是，恶作剧不是玩笑！像小海这样恶作剧，就给同桌造成了极大的伤害。因此，我们只能开一些善意的玩笑，而不能对同学造成身体伤害、心理伤害。

5 参加校外劳动

星期五下午，老师带领同学们去参加校外劳动，帮助几位有困难的老大爷、老大娘打扫卫生。想到可以帮助老人，同学们都非常兴奋。在出发前，老师就做了安排，规定几个同学一组、分别做什么、什么时候返校。但是到了老大爷、老大娘家里后，很多同学就自作主张，本来安排扫地的却去擦玻璃，本来安排抬水的却去劈柴……老师走了过来，严肃地批评了他们。

小朋友，参加校外劳动时，一定要遵守老师的安排，认认真真做事，以免发生意外。

1. 要遵守劳动纪律，听从老师或有关管理人员的指挥，统一行动，不要各行其是。
2. 面对许多自己从未接触过或不熟悉的事情，不要盲目行动。
3. 室外打扫、清理场地、搬动物品时，要小心谨慎，避免被玻璃划伤、钉子刺伤。
4. 擦拭楼房玻璃时要有保护措施，不能站在窗台上擦玻璃。
5. 仔细了解劳动工具的特点、性能、操作要领等，如果不懂，可以请有关人员示范。



6. 不随意触摸、拨弄劳动现场的一些电闸、开关、按钮等。
7. 在指定的区域内劳动，不随意走动、游览。
8. 如果在劳动过程中迷路或走失，要及时用电话联系老师。
9. 如果不小心受伤，要赶紧报告老师，并到医院治疗。

6 集体活动要遵守规则

老师提前发了通知，下周三全班同学去人民公园划船，并要求所有同学都要穿校服，同时还说了其他的准备事项、安全要求。同学们情绪非常激动，早早地开始做准备。

开始划船前，老师又再一次叮嘱同学们，要同一条船上的同学互相配合、互相关心、互相帮助，不能把身子探出船身……老师每说一句，同学们都回答：“知道——”因为大家遵守老师的安排，注意了安全，这次划船大家玩得非常尽兴。



大家遵守老师的安排，注意了安全，这次划船大家玩得非常尽兴。

小朋友，参加集体活动要小心，注意不要发生安全事故。

1. 要听从老师及有关人员的安排、布置。
2. 事先要了解活动地点、路线，熟悉环境，避开有危险的地段，不去情况不明的场所。
3. 最好统一着装，人多时容易辨认。
4. 如果是野外，最好穿适合野外活动的服装，同时防止蚊虫叮咬、植物刺伤。
5. 如果集体活动时间较长，要适当携带一些饮用水和食物。
6. 食物应卫生、不易腐烂。
7. 要选择气候较好的季节，春、夏季出游应注意防雨、防雷电。

8. 如果是野外活动,适当带一些必需的急救药品。
9. 遇到突发事件不要慌张,不要拥挤踩踏。

7 运动前要做准备活动



小岳跟几个伙伴去打篮球。上场刚一会儿,球猛地向小岳身后飞去,小岳一个转身去接球,突然觉得脚一阵剧痛,原来脚扭伤了。

在剧烈运动中,有时候身体会受伤,应该如何有效减少受伤呢?准备活动很有必要!我们看电视上运动员在比赛前,总要跑一下、压压腿,或者做一些其他动作,这些就是运动前的

准备活动,又称为“热身”。

根据科学研究,人们在进行运动时,人体的内脏器官系统需要一个“热身”过程。这是因为,骨骼和肌肉由运动神经支配,启动快,而内脏系统由植物性神经支配,启动相对较慢。只有让内脏系统正确“热身”,与骨骼和肌肉的运动节奏保持一致,才能避免或减轻因为内脏活动跟不上运动的要求而产生的心慌、呼吸困难和动作失调等不良现象,避免受伤。

那么应该如何做准备活动呢?

运动前要先进行一般性准备活动,比如走、跑和做体操等。根据运动项目的特点,可做一些专门的准备活动。如果是打篮球,就要做一些奔跑、运球的动作;如果是跑步比赛,就要突然奔跑几次;如果是打乒乓球,就要活动一下手腕,同时扭几下腰。

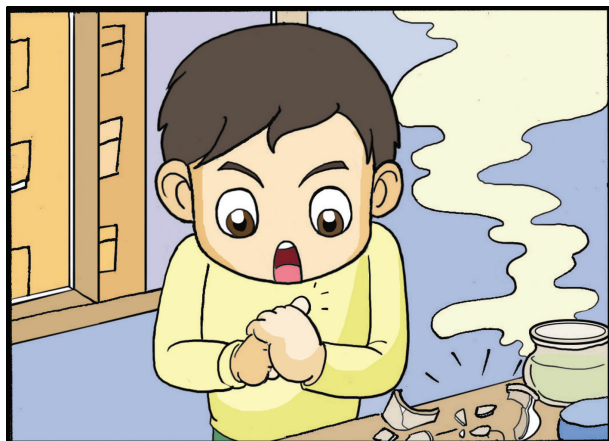
不过准备活动也有时间限制,一般十分钟左右;如果不是很激烈的运动,五分钟准备活动也可以。准备活动不要太剧烈,否则会觉得累,以全身发热并少量出汗为宜。

8 科学课做实验

同学们最喜欢上科学课了,因为老师经常带领同学们做各种小实验。这天,老师要同学们观察水中的细菌。同学们都拿着玻璃杯盛水放在显微镜下看。一个同学急于先看,不按顺序去推挤前面的同学,结果手里的玻璃杯碰在桌子上打破了,玻璃碎片划破了手指,鲜血直流。

小朋友,上科学课做实验时千万要当心哦!

1. 要严格按照老师的布置操作,不要乱摸乱动。
2. 小心桌子上的玻璃器皿、化学药品,以免发生意外。
3. 不要拥挤、推搡,不要离开自己的座位去围观同学操作。
4. 玻璃器皿要轻拿轻放,用玻璃棒进行搅拌时,要轻巧。
5. 如果玻璃器皿破碎,要仔细、及时打扫干净。
6. 不要乱触摸电器电线,更不能
用湿手触摸电器。
7. 如果化学药品倾倒,要遵照老师的要求擦拭、清洗。
8. 做完实验后,所有的物品必须
摆放整齐。

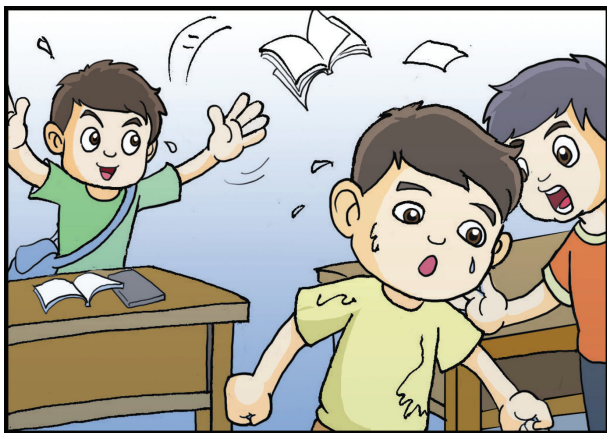


9 课间休息

课间休息的时候，诚诚和几个男同学互相追跑、打斗，满头满脸都是汗水、灰尘，衣服也湿透了。上课铃响了，诚诚和同学们穿着湿透的衣服气喘吁吁地跑回了教室，可是因为太累了，老师在讲台上讲什么，他们都没有听到。

小朋友，我们每上完一节课都有十分钟的休息时间，在这短短的十分钟里，我们应该做些什么，遵守哪些课间礼仪和安全规则呢？像诚诚和他的同学那样显然不对，因为拼命地奔跑，很容易摔跤。因此，奔跑时要小心，要注意上下台阶、坑洼、石头等。课间玩太激烈的游戏，出汗较多，衣服容易湿透，而在学校里没有衣服换，易感冒。更糟的是，上课的时候精神不好，影响学习。

那么课间应该干什么呢？



1. 先准备好下节课所需要的学习用品。
2. 抓紧时间去卫生间。
3. 喝点水，和同学说说话、聊聊天，休息一会儿。
4. 在教室外与同学玩耍不要太激烈，玩闹时要注意安全。
5. 玩耍中若有同学倒地，千万不要扑上去，以免压伤同学。

小故事



课间休息玩闹时要注意安全

2012年10月17日，南昌某小学课间操结束之后，小松、小哲课间时和同学们在教室外面玩游戏。小哲在前面跑向走廊，小松在后面追。一直追到厕所边，小哲又转身往回跑，小松仍旧拼命地在后面追。小哲转身跑到垃圾桶旁边不小心摔了跤，小松紧接着追上来，来不及停下，也被绊倒，并扑到了小

哲身上。小哲当时就痛苦地抱着手，坐到墙边。小哲被送到医院后，医生检查发现小哲骨折了。

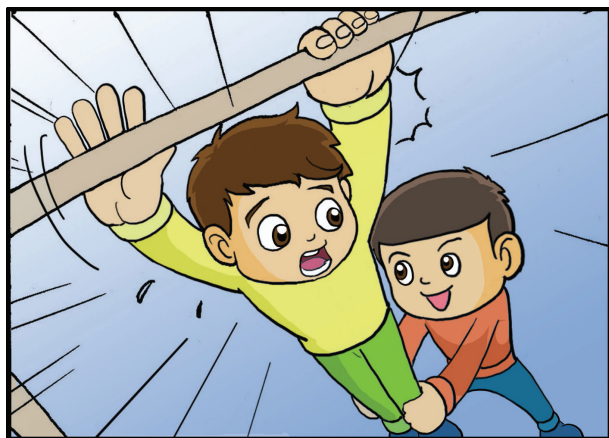
小朋友们，课间休息做游戏时，一定要注意安全哦！

10 玩体育器械要小心

一个7岁的小男孩在下课的时候，跑到学校的操场玩，不慎从体育器械上摔下来，造成左腿骨折。下课时，一个男同学在爬杆，同班另一个男同学从下面拽住了他的脚，结果他脱手掉了下来，导致胳膊脱臼。

放学的时候，很多同学都喜欢玩操场上的体育器械，爬杆、翻单杠、打篮球等等这些活动都有益于身心健康，值得鼓励。但是，在利用体育器械锻炼、玩耍时，一定要注意安全。

1. 爬杆、翻单双杠时，手脚一定要稳，以免掉下。
2. 别人在运动时，千万不要去搞恶作剧，以免发生意外。
3. 不能逞能，去做危险的动作。
4. 打球时，不要把球故意往人身上打，以免击中头部，造成伤害。



5. 在玩耍、锻炼时，不要推搡，不能争抢。

6. 体育课上，使用体育器械时一定要遵从老师的安排、布置。

7. 投掷标枪、铅球时，千万不要站在投掷者的前方。

8. 对一些比较容易磨损的体育器械，在运动前一定要仔细检查是否安全可靠。

11 在学校吃中餐

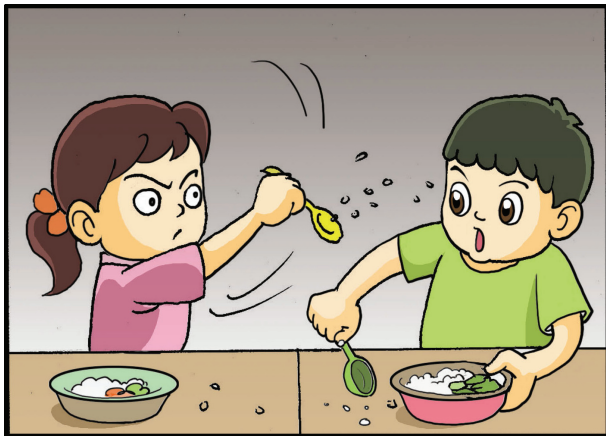
小美的家离学校比较远，中午不能回家吃饭，于是每天小美都自己带饭到学校吃。

一天中午，很多同学都在教室里吃饭，一个男同学搞起了恶作剧，他悄悄地夹了两粒米饭放进了小美的脖子里。小美很生气，用勺子盛了一勺饭就甩在那个男同学的脸上。很快，教室里就打起了饭仗，其他同学也互相用饭甩向对方，很多同学的脸上、身上都是饭粒和汤水。

小朋友，你们觉得小美和同学们这样对吗？我们都学过古诗，都知道“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，小美和同学们打饭仗，不但浪费粮食，还严重地破坏了个人卫生、教室卫生，在追打的过程中，还容易发生意外。

下面是在校吃午餐时的注意事项：

1. 中午放学后，先把桌面上的学习用品都放进书箱或书包里。
2. 轻声地离开教室去走廊或卫生间洗手。
3. 回到教室要按顺序从饭箱中把饭盒拿到自己的桌子上。



4. 吃饭时要安静，不要恶作剧。
5. 不乱挥筷子，吃饭时不吧唧嘴巴、不说话。
6. 不要把饭粒、汤水弄到地上，如果不小心弄到地上了，吃完饭后要认真擦拭干净。
7. 不偏食、不挑食，不与同学们比菜的好坏。

12 跟大人外出聚餐

妈妈的一个同事结婚，妈妈带小琴去参加婚宴。婚宴的场面很大，人特别多，新娘很漂亮，酒席也很丰盛。小琴都有点忙不过来了，她吃一些菜，喝几口饮料，然后又跟其他几个小朋友围在新娘的身边跑。一不小心，小琴把同桌另外一位客人的酒杯打翻了，酒水洒了那位客人一身。

小朋友，我们在外面聚餐，要注意礼仪和安全哦！

1. 在家里或别人家吃饭的时候，要先请长辈入座，自己再坐下；就餐中也要让长辈先吃，以表示对他们的尊敬。
2. 不要背对餐桌或随意离开餐桌。
3. 就餐的过程中，不要大声说话，不要手脚乱动，不要摇头晃脑。



4. 不要用筷子或者勺子敲打饭碗、碟子、桌子、杯子。

5. 咀嚼食物不要发出声音，万一打喷嚏、咳嗽要马上掉头向后，同时用手捂住嘴巴。

6. 菜或汤很烫时，不要急于吃，以免烫伤，也不要嘴巴吹气，应等一会儿再吃。

7. 如果先吃完出去玩，一定要跟

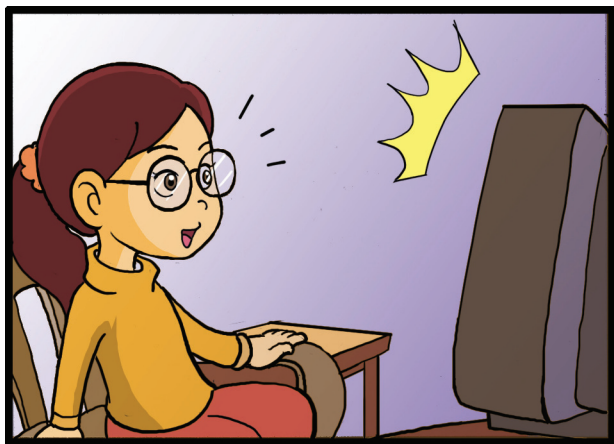
大人说清楚，并按时返回。

8. 不要往人多的地方挤，以免被挤伤，或给别人带来不便。

13 科学用眼

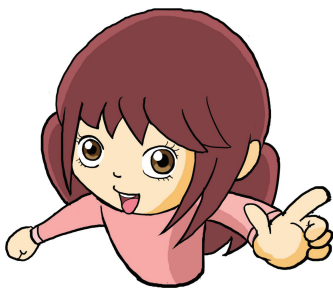
小红班上很多同学都戴了眼镜。老师经常说：“同学们，你们现在还很小，以后还要读中学、大学、研究生，还要工作、生活，这些都离不开眼睛。一定要好好爱护眼睛！”可是，同学们都不爱听，很多同学写字的时候还是趴在桌上，做眼保健操也是胡乱应付。

这些同学还不能真正懂得眼睛的重要性。小朋友，你懂吗？



1. 读书写字姿势要正确，写字时不要歪头，不要在行走、坐车或乘船途中读书、看报。
2. 书桌和椅子的高低要配套，高椅低桌或低椅高桌都不利于眼睛的健康。
3. 读书写字时长要适宜，每次不要超过 1 小时。
4. 光线要充足，不要在很暗的光线下读书写字，晚上的灯光也不宜晃动或刺眼，不要在树影下看书。
5. 看电视的时间不能过长，每次不能超过 2 小时；不要太偏或太近。
6. 看书写字或看电视累了，眼睛最好望望远处。
7. 坚持做眼保健操，也可以闭目养神。
8. 加强身体锻炼，经常做户外活动，呼吸新鲜空气。
9. 生活要有规律，早起早睡，保持充足的睡眠和休息。
10. 注重营养，不偏食，不吃零食，多吃维生素含量丰富的食品和含钙高的食品，如猪肝、牛奶、鸡蛋等，都有利于眼睛健康。
11. 定期检查视力。

小 知 识



绿色为什么保护眼睛

在大自然的各种颜色中,绿色最有利于眼睛健康,其次是蓝色,而最不利于眼睛的是红色。这是因为自然界的各种颜色,对光线的吸收和反射水平有差异。如红色的反射是67%,黄色的反射是65%,而绿色的反射只有47%。可见红色和黄色对光线反射比较强,绿色比较弱。绿色不会对人的神经系统、眼睛视网膜产生不良刺激。

此外,绿色植物不仅能减少强烈光线对眼睛的直接刺激,还能较大幅度地吸收紫外线。多看绿色,对眼睛健康极为有益。

14 不偷摘果子

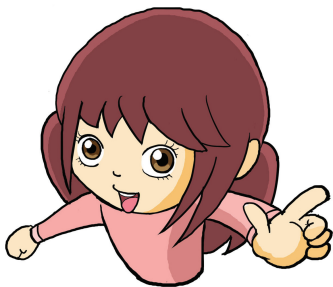
在学校与村子的中间,是一片梨树林。每次上学放学,张强都要经过这片梨树林。一天下午,放学很晚了,天色有点暗,张强经过梨树林的时候,四周没有一个人。看着一个个大大的梨子,张强想:我偷偷摘几个,主人不会知道的。他左瞧瞧右看看,确定附近没有人之后,向一棵梨树爬去。当他刚爬到高处,准备伸手去摘梨子的时候,只听见远处有一个声音在大喊:“谁在偷梨子!”张强吓得往树下滑,由于慌张,手没有抓紧树干,掉了下来,大腿骨折了。



小朋友，上学放学路上可千万不能偷摘果子哦！

1. 偷摘别人家的果子，让别人蒙受损失，很不文明。
2. 攀爬果树，很容易摔下来受伤。
3. 因为是偷摘果子，心里比较紧张，更容易发生意外。像张强那样，就是因为别人吆喝才摔下来的。
4. 果子上面可能有残留农药，偷摘偷吃容易中毒。
5. 如果被主人抓住，周围没有人保护，可能发生意外。
6. 有些主人在果园养狗，偷摘果子容易被狗咬伤。

小故事



误食桐子果中毒

2011年10月19日，全南县某小学的五名三年级学生，下午到野外山上玩耍，有学生来到桐子果树下，捡到落在地面的桐子果，剥开后吃果仁，先后有5名学生捡吃了桐子果，数量5至10粒不等，晚上9点左右，有学生出现恶心、呕吐、头晕的症状，经老师询问，有同学说是吃了地上捡的桐子果。后经调查证实这是一起误食桐子果所导致的中毒事件。

桐子的果仁如花生般大小，是一种有毒的果子。误食中毒后会引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻、呼吸困难、皮肤青紫，严重者循环衰弱，危及生命。

同学们千万要注意，不能随意采摘和捡拾不知名的果子食用。

15 不能上网吧

街道上开了一家网吧，一些大哥哥大姐姐都到里面去上网。方方家里没有电脑，可是舅舅家有电脑，以前方方去舅舅家玩，舅舅教过方方上网。每次方方从网吧门前经过，听到里面打游戏的声音，心里就痒痒的，很想进去。可是，他没有钱，爸爸妈妈也不让他去上网。

一天上学，妈妈给了方方5元零花钱，让他中午在学校附近吃中餐。方方把钱省下来，放学后溜进了网吧，玩起了网络游戏。上完网出来，天已经黑了，他听到了爸爸妈妈找寻呼唤他的声音。

小朋友，路边的网吧可不能进。虽然上网可以学到很多知识，但是现在电脑的浏览器都是根据成人设计的，不利于少年儿童使用。另外，到网吧上网还有很多不安全因素：

1. 网吧里抽烟的人很多，空气污浊，不利于健康。
2. 在网吧里玩游戏，容易上瘾，耽误学习。
3. 网吧里大部分都是成年人，万一有突发事件，受伤的往往是儿童。
4. 网页上有很多内容不适合儿童，不利于儿童身心健康。
5. 如果要上网，最好在家里，并且要在大人的指导下上网。
6. 上网不能只玩游戏，而应把电脑当做学习的工具。

