

应急减灾系列丛书

学生

王明
◎ 编著

安全防范常识

中国社会科学出版社

学生安全防范常识

王 明 编著

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生安全防范常识/王明编著.

—北京: 中国社会出版社, 2006. 7

ISBN 7—5087—1013—4

I. 学... II. 王... III. 安全教育—中小学—课外读物
IV. G634. 203

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 077627 号

书 名: 学生安全防范常识

编 著: 王 明

策划编辑: 王紫千 杨春岩

责任编辑: 张博超 路 广

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713 邮购: 66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880×1230 毫米 1/32

印 张: 3.75

字 数: 80 千字

版 次: 2006 年 7 月第 1 版

印 次: 2006 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7—5087—1013—4/G · 211

定 价: 10.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

前 言

印度洋“12·26”海啸发生时,一个 10 岁的英国小女孩运用在校所学的知识挽救了包括自己在内的 100 多名游客的生命。然而,在现实生活中,由于缺乏安全意识、科学常识和急救知识,惨痛的教训也时有发生。

孩子是我们的骄傲,是我们的希望,我们有责任为这些尚未成年的学生提供安全防范与自救的知识。为配合学校及家庭、社会教育,我们特编辑了这本书,旨在全面具体地介绍中小学生安全防范与自救的方法与技能,给广大中小学生营造一个安全的生活、学习环境,为使他们能够健康、幸福地成长,尽一份自己的力量。

本书主要包括以下八大部分内容:

1. 家庭安全防范与自救。

介绍了使用家电、使用药物、防止烫伤、烧伤、防燃气天然气中毒、防食物中毒、防摔伤碰伤等家居活动中必要的防范与自救知识。

2. 校园安全防范与自救。

本书在课间活动、体育活动、集会和集体活动、劳动、教学实验、宿舍与校区安全等方面提供了具体详细的安全与自救的知识。

3. 交通安全防范与自救。

日常生活中,每个学生几乎都生活在一定的交通环境之中,交通安全问题无处不在。因此,为避免或减少中小学生交通事故的发生,本书结合学生年龄特点安排了行路常识、骑自行车常识、驾驶机动车常识、道路交通标志常识、交通法规常识、交通事故应急常识等安全教育知识。

4. 消防安全教育。

火灾的普遍多发性以及对中小学生的伤害是众所周知的,但很多人为火灾以及火灾对孩子的伤害却又是可以避免的。因此加强对中小学生的用火、用电、用油、用气、燃放烟花爆竹以及灭火知识、报警、自救与逃生、消防安全标志等安全教育是十分必要的。

5. 社交活动中的安全防范与自救。

介绍了防止受骗上当、遇歹徒险情处理、报警、户外活动、防溺水等各种安全与自救知识。

6. 饮食卫生与疾病安全防范及自救。

详细阐述了中小学生的生理卫生、心理卫生、发热、常见病、传染病、个人和集体饮食卫生、个人卫生习惯以及防病常识、常用急救等常识。

7. 自然灾害安全防范与自救。

主要是对学生进行地震、风暴、雷电、冰雹、洪水、瘟疫、非典以及自救求生、科学救人、科学避灾疏散等防范教育和常识教育。

8. 网络安全防范。

为使中小学生认识到网络中的一些陷阱,提高自我防范意识,正确利用网络,学习电脑知识,强化自身的安全意识,在书中的第八章我们也安排了这方面的知识。

最后衷心地希望学校、家长、社会和孩子能够开展互动教育,并且互相影响,培养孩子们良好的生活安全防范习惯及应急技能,进而提高全社会安全应急素质。

目 录

第一章 家庭安全防范与自救	1
第一节 饮食、卫生常识与安全自救	1
第二节 日常生活中的安全防范与自救	4
第三节 家庭治安安全常识与防范自救	13
第二章 校园安全防范与自救	17
第一节 校内活动的安全防范与自救	17
第二节 体育课上的安全防范与自救	20
第三节 集会和集体活动时的安全防范与自救	22
第四节 劳动时的安全防范与自救	23
第五节 教学实验时的安全防范与自救	25
第六节 宿舍与校区中的安全防范与自救	25
第三章 交通安全防范与自救	27
第一节 交通安全注意事项	27
第二节 骑车时的安全与防范	32
第三节 乘坐交通工具时的安全与防范	34
第四节 交通意外的自救	38
第四章 消防安全教育	41
第一节 火灾的预防	41
第二节 灭火	44
第三节 火灾的防范与自救	47
第五章 社交活动中的安全防范与自救	53
第一节 外出或在公共场所自我防范	53

第二节	户外活动中的日常安全防范	63
第三节	动物伤害的防范与处理	76
第六章	饮食卫生与疾病安全防范及自救	81
第一节	日常生活中的饮食卫生	81
第二节	饮食卫生安全与防范	82
第三节	常见疾病知识与自救	86
第四节	中毒与急救	92
第七章	自然灾害安全防范与自救	98
第一节	自然灾害概述	98
第二节	常见自然灾害安全防范与自救	102
第八章	网络安全防范	109
第一节	学生上网安全守则	109
第二节	网络安全常识	113

第一章 家庭安全防范与自救

我们生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险。但是，家庭生活中仍然有许多事情需要倍加注意和小心对待，否则很容易发生危险，酿成事故。

第一节 饮食、卫生常识与安全自救

培养良好的个人卫生习惯

在日常生活中我们应该注意培养哪些良好的个人健康生活习惯，才能健康快乐成长呢？

1. 保持良好的个人卫生习惯，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要洗手。
2. 洗手后，用清洁的毛巾和纸巾擦干。
3. 不要共用毛巾。
4. 注意均衡饮食。根据气候变化增减衣服。定期运动。保证充足的休息。
5. 减轻压力，不要吸烟，以增强身体的抵抗力。
6. 经常打开室内窗户，使空气流通。
7. 保持空调设备的良好性能，并经常清洗隔尘网。

8. 避免前往空气流通不畅、人口密集的公共场所。

培养良好的饮食卫生习惯

饮食习惯对我们的身体健康成长和保持必要的营养成分是非常重要的。应该注意：

1. 矫正偏食的习惯，做到饮食均衡、定时及定量。

2. 保持愉悦的进食心情及良好的用餐姿势。

- (1) 吃饭时不提不愉快的话题。

- (2) 进食时不摇晃身体，不任意走动、离开座位。

- (3) 不应采取歪斜或趴着的姿势进食。

- (4) 打喷嚏时须以手帕遮住口鼻。

3. 不偏食、不浪费食物。

- (1) 食物应在规定时间内全部吃完。

- (2) 对于不喜爱的食物应先以少量食用，慢慢练习接受。

4. 进食中宜轻声交谈。

- (1) 进食中和邻座交谈声音不宜过大，以对方能听见的声音即可。

- (2) 口中有食物时不可交谈，以免食物喷出。

如何防止食物中毒

日常生活中，我们要注意饮食卫生，防止传染疾病危害健康。因此，我们要注意以下几方面：

养成吃东西前洗手的习惯。吃东西前认真用肥皂洗净双手，防止“病从口入”。

生吃瓜果要洗净。瓜果蔬菜在生长过程中不仅会沾染病菌、病毒、寄生虫卵，还有残留的农药、杀虫剂等，所以在吃之前不

但要清洗，还要注意使用无毒、无害的洗涤剂浸泡 3~5 分钟。

不随便吃野菜、野果。野菜、野果的种类很多，其中有的含有对人体有害的毒素，缺乏经验的人很难辨别清楚。只有不随便吃野菜、野果，才能避免中毒，确保安全。

不吃腐烂变质的食物。食物腐烂变质，就会味道变酸、变苦，散发出异味儿，这是因为细菌大量繁殖引起的，吃了这些食物会造成食物中毒。

不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。这些劣质食品、饮料往往卫生质量不合格，食用、饮用会危害健康。

不喝生水。水是否干净，仅凭肉眼很难分清，清澈透明的水也可能含有病菌、病毒，喝开水最安全。

如何防止药物中毒

服药的时候，一定要遵循医生的嘱咐，在问过家长后以正确的方法服用。

不要把一些有甜味的药物当糖吃。

不要服用成年人的保健药品。

不要随便饮用已经开封的饮料，因为，有些家长为方便会使用饮料瓶盛装化学药品（如洁厕剂、农药、杀虫剂等）。



识别饮料瓶中的液体，一般有以下规律：

洁厕剂等用来清洗厨房和卫生间的药物，一般就放在厨房水池旁边或者水池下以及卫生间的墙角处。

农药、杀虫剂等一般会放在楼梯间、储藏室，或者房间的角落。

食物中毒与药物中毒该如何处理

1. 停止食用中毒食品。
2. 催吐。进食时间如果在 1~2 小时内，可使用催吐的办法。
3. 导泻。食用的中毒食品超过 2 小时用导泻的办法。
4. 及时送医院。

第二节 日常生活中的安全防范与自救

如何防止烧伤、烫伤

在家庭生活中，最常见的烫伤是被热水、热油等灼烫。那么，该如何防止烫伤呢？

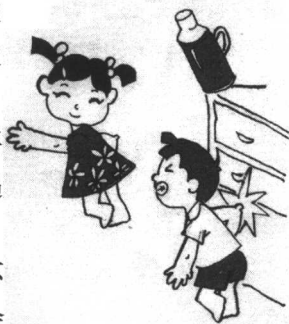
从炉火上移动开水壶、热油锅时，一定要戴上手套或者用布衬垫，因为即便是泼洒出来也不会直接烫伤。

端下的开水壶、热油锅要放在人不易碰到的地方。

家长在炒菜、煎炸食品时，不要在周围玩耍、打扰，以防被溅出的热油烫伤。

年龄较大的同学在学习做菜时，要注意不要把水滴到热油中，因为热油遇水会飞溅起来，把人烫伤。

在高温下油会燃烧，所以做菜时不要等到油锅很热时再放入菜品，否则会因油温过高而起火。



万一油锅起火，千万不要慌张，要尽快把锅盖盖在锅上，并且将油锅迅速从炉火上移开或者熄灭炉火。

家里的电熨斗、电暖器等发热的器具也会使人烫伤，所以在使用中应当特别小心，更不要随便去触摸。

如何防止摔伤

居室地板比较光滑，所以，不要蹬踩玩具或物品嬉戏，防止滑倒受伤。

需要登高取放物品时，需请他人给予保护，以防摔伤。

预防摔伤的要诀：

发生侧滑时可以做侧扑，减少副韧带的力量支撑，或者身体顺势倒地。

向后滑倒时，应缩身或下蹲。

急速剧烈地滑倒时，要注意用双臂夹头。



如何防止碰伤

居室内空间比较狭小，又放了许多家具等生活用品，所以不能在居室中追逐、打闹，做剧烈的运动和游戏，防止磕碰受伤。

如何防止刀剪伤害

日常生活中经常需要使用菜刀、水果刀、剪刀等刀具，这些

刀具锋利、尖锐，使用不慎，就可能造成伤害。在使用刀具时应注意：

用刀剪时应该专心致志，不可分神，也不要用刀具比划、打闹，更不能拿着刀具互相开玩笑，以免误伤别人或自己。

制作手工时，裁纸的刀刃不要朝向自己用力切割，防止失控。

手持刀剪行走，要看清路面，防止绊倒。

双面刀片极易割伤手，最好不要使用。

刀具暂时不使用时，要妥善保存起来，放在安全稳妥的地方，不要使刀具的尖和刃部突出、暴露在外，以防止刀具被碰落而伤人或者不慎触碰而受伤。



如何防止手指夹伤

居室的房门、窗户，家具的柜门、抽屉等在开关时容易挤手，所以我们应当处处小心，并做到以下几方面：

1. 站在门口时，不要将手放在门轴和门框上，防止门突然关闭夹伤手指。关窗户、关车门等也应同样处置。
2. 搬动石块等重物，放的时候要千万注意，及时抽手，小心被砸伤。
3. 不要在别人关抽屉的瞬间，伸手去拿抽屉内的东西，以免夹伤。

如何防止高处坠落

在日常生活中，难免因打扫卫生、高空取物等因素爬高，在这种情况下，我们应该注意：

不要脚踩窗户或阳台护栏探取东西，这种姿势是非常危险的。

不要隔窗去拿取的物品。

不要为了擦干净窗户外面，将身体探到窗外。

如何防止异物误入气管

气管是呼吸的通道，如果误将异物吸入气管，就有可能引起咳嗽甚至呼吸困难、窒息，危及生命。所以，在生活中应该注意：

1. 东西含在嘴里是最容易误入气管的，所以不要将纽扣、玻璃珠、图钉等物含在嘴里。
2. 吃东西时不要说话，更不要相互追逐、打闹，以免将口中的食物误吸入气管内。
3. 一旦有异物进入气管，应立即送往医院诊治。

如何防止洗澡时突然晕倒

有的人在洗澡时常会出现心慌、头晕、四肢乏力等现象。严重时可能会跌倒在浴室，产生外伤。因此，洗澡时我们要注意以下防范：

1. 洗澡前，一定要打开浴室内的换气电风扇，保持室内空气新鲜。
2. 缩短洗澡时间或间断洗澡。另外，洗澡前喝一杯温热的糖水。
3. 平时注意锻炼身体，提高体质，稳定肌体神经调节功能。



如何防止夏季空调病

炎炎夏日，专家提醒我们在享受室内清凉的时候，别忘了保护自己，经常打开窗户让房间呼吸新鲜空气。如果配备空气净化器，一定记得把它打开。

经常开窗换气，以确保室内外空气的对流交换。空调开机1~3小时后关机，然后打开窗户将室内空气排出，使室外新鲜气体进入以利用自然风调节室内空气。

室温宜恒定在 24°C 左右，室内外温差不可超过 7°C ，否则出汗后入室，将加重体温调节中枢神经的负担。

使用空调器的房间应保持清洁卫生，以减少疾病的污染源。

床和书桌切不可安排在冷风直吹处，因为该处空气流速将骤降 $3^{\circ}\text{C}\sim 4^{\circ}\text{C}$ 。

不可贪图享受，直接铺张凉席或床单睡在空调器出风口下边。

如何防止宠物伤人

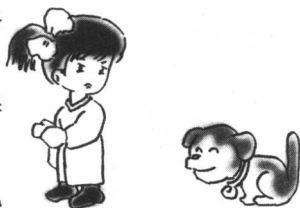
如果我们的家庭养有爱犬，就要格外预防狗伤人。要做到：

1. 在家玩狗时，不用手和脚去逗弄它，谨防被咬伤；

2. 不去纠正家犬的不良习惯（如乱拉屎、乱撒尿），以免遭其伤害；

3. 在喂狗时，不用手拿食物喂狗，以免被咬伤；

4. 不去抚摸、拥抱爱犬，以免不够清洁卫生的爱犬把疾病传染给我们。



如何防止触电

电给人类带来了光明，带来了方便，带来了幸福。但用电不慎，也会造成伤害。电流通过人体会造成伤亡，所以，应该注意以下几方面内容：

认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断总电源。

不要单独使用自己不会操作的电器。

不用手或导电物如铁丝、钉子、别针等金属制品去接触、探试电源插座内部。

不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。

发现有人触电时，要设法呼喊成年人相助，不要自己处理，以防触电。

不随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等。

见到脱落的电线时，千万要躲远。对于裸露的线头，不能用手碰。

不能用湿手巾擦亮着的灯泡，一防触电，二防热灯泡遇水突然爆炸。

不能用湿手接插头，这样容易触电。

电视机开着时，不可用湿毛巾擦，防止水滴进机壳内造成短路，机毁人伤。

边洗澡边听音乐，免不了用湿手动录音机，这是危险的。

如何安全使用电器

如今，电视机、电冰箱、洗衣机、电熨斗、吹风机、电风扇等家用电器越来越多地进入了家庭。使用家用电器，除了应该注意安全用电问题以外，还要注意以下几点：

各种家用电器用途不同，使用方法也不同，有的比较复杂。一般的家用电器应当在家长的指导下学习使用，对危险性较大的电器则不要自己独自使用。

使用过程中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。

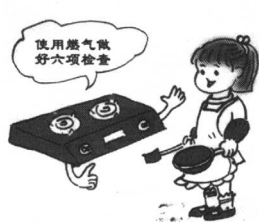
电吹风机、电饭锅、电熨斗、电暖器等电器在使用中会发出高热，应注意将它们远离纸张、棉布等易燃物品，防止发生火灾；同时，使用时要注意避免烫伤。

要避免在潮湿的环境（如浴室）下使用电器，更不能使电器淋湿、受潮，这样不仅会损坏电器，还会发生触电危险。

电风扇的扇叶、洗衣机的脱水筒等在工作时是高速旋转的，不能用手或者其他物品去触摸，以防止受伤。

遇到雷雨天气，要停止使用电视机，并拔下室外天线插头，防止遭受雷击。

如何防止燃气中毒



使用燃气灶前，一定要做六检查：

- ①检查燃气表、管道进气旋塞阀或燃气管道与灶具的接头是否松动，或者其中的填料是否老化；
- ②检查灶具的开关芯子部位及开关阀与喷嘴的连接处是否密封不严；
- ③检查管道阀门的阀杆与压母之间的缝隙处填料是否松动；
- ④检查连接灶具的橡皮管两端接头处是否松动；
- ⑤检查橡皮管是否年久老化出现裂纹；
- ⑥检查管道或燃气表本身是否受燃气腐蚀而生锈穿孔。