

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

# 学生四季

## 安全知识



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



XUE SHENG SI JI AN QUAN ZHI SHI

# 学生四季安全知识

主编◎王誉喜 刘立超



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

---

图书在版编目(CIP)数据

学生四季安全知识/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 978-7-5602-6656-5

I. ①学… II. ①王…②刘… III. ①安全教育—青  
少年读物 IV. ①X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 218866 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

---

万唯编务工作室制版  
河北省三河市新艺印刷厂印装  
河北省三河市皇庄镇(邮政编码:065204)  
2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷  
开本:650×960 1/16 印张:8 字数:136 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

广大的中小學生是祖國的花朵，是每個家庭的希望，是中華民族的未來。他們的生命安全 and 健康成長，关系到千家萬戶，关系到社會和諧和穩定，关系到廣大人羣眾的根本利益。生命是寶貴的，生命對每個人只有一次。這就是告誡我們，學生幸福的保障就是安全。學校、家庭 and 社會必須要建立起完善的安全網絡，認真落實安全責任制，嚴格執行有關學生安全的規章制度，堅持不懈地進行安全教育，積極推進校園安全文化建設，提高廣大師生的安全素質 and 安全意識，實現從“要我安全”向“我要安全”、“我應安全”、“我能安全”、“我懂安全”的飛躍。

通過開展公共安全教育，培養學生的社會安全責任感，使學生逐步形成安全意識，掌握必要的安全行為的知識 and 技能，了解相關的法律法規常識，養成在日常生活 and 突發安全事件中正確應對的習慣，最大限度地預防安全事故發生 and 減少安全事件對中小學生造成的傷害，保障中小學生健康成長。中小學公共安全教育要遵循學生身心發展規律，把握學生認知特點，注重實踐性、實用性 and 实效性。堅持專門課程 with 在其他學科教學中的滲透相結合；課堂教育 with 實踐活動相結合；

学生安全教育普及读本

知识教育与强化管理、培养习惯相结合；学校教育与家庭、社会教育相结合；国家统一要求与地方实际积极探索相结合；自救自护与力所能及地帮助他人相结合。做到由浅入深，循序渐进，不断强化，养成习惯。

中国是世界上受自然灾害影响最为严重的国家之一，灾害种类多、发生频度高、损失严重。对中小學生来说，与各种自然灾害作斗争是一件伴随终生的事。积极的办法是引导他们正确面对灾害，树立自护自救观念，掌握自护自救知识，锻炼自护自救能力，使他们能机智勇敢地处置遭遇到的各种异常情况和危险，果断正确地进行自护自救。中小學生处在由不成熟到成熟的人生成长过程中，正值身心发育时期，具有特殊的心理与生理特征。家长和学校要抓住学生特点，贴近学生的生活实际，从小事抓起，培养良好的面对困难的心态，引导他们积极投身于各种有益的社会实践活动，在活动中达到自我教育，不断提高中小學生对四季灾害的“免疫力”，主动面对和处理突发灾害，达到自我保护的目的。



## 目 录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 沙尘暴的危害 .....                | 1  |
| 沙尘暴天气的危害 .....              | 2  |
| 如何减少沙尘暴对人体的伤害 .....         | 4  |
| 夏季的高温危害 .....               | 8  |
| 高温天气的应急方案 .....             | 10 |
| 夏天出行躲避烈日 .....              | 11 |
| 夏天别等口渴了才喝水 .....            | 12 |
| 夏天饮食应意的事项 .....             | 12 |
| 夏季要保持充足睡眠 .....             | 13 |
| 谨防情绪中暑 .....                | 14 |
| 中暑时的紧急救护 .....              | 15 |
| 野外中暑防患措施及事后的紧急处理 .....      | 16 |
| 雷击伤人的四种方式 .....             | 18 |
| 雷雨天尽量少洗澡,太阳能热水器用户切忌洗澡 ..... | 19 |
| 雷雨天莫在户外打手机 .....            | 21 |
| 避雨莫在洞口悬石下 .....             | 22 |
| 空地孤树躲雨要回避 .....             | 22 |
| 雷雨天远离铁栏 .....               | 23 |
| 雨天莫游泳 .....                 | 23 |

## 学生安全教育普及读本

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 学校如何预防雷击灾害·····       | 24 |
| 雷电发生前后的注意事项·····      | 25 |
| 户外避雷守则·····           | 27 |
| 室内避雷要点·····           | 28 |
| 雷击易发生的地点·····         | 28 |
| 雷击后的急救·····           | 29 |
| 暴雨的影响和危害·····         | 30 |
| 应对暴雨的防护措施·····        | 31 |
| 冰雹的危害和特征·····         | 32 |
| 遭遇雹时如何自救·····         | 33 |
| 城市洪水自救措施·····         | 33 |
| 洪水来临前的准备·····         | 36 |
| 面对突如其来的水灾,如何自救逃生····· | 37 |
| 洪灾后的疾病防治·····         | 38 |
| 洪灾后如何预防肠道传染病·····     | 39 |
| 保护饮用水源·····           | 40 |
| 洪灾期间采取的环境卫生应急措施·····  | 42 |
| 杀灭蚊蝇好防病·····          | 44 |
| 灭鼠防病·····             | 45 |
| 预防食物中毒·····           | 46 |
| 保护水源预防伤寒·····         | 46 |
| 洪灾后要严防霍乱流行·····       | 48 |
| 灾后慎防甲型急性传染性肝炎·····    | 49 |
| 预防钩端螺旋体病·····         | 50 |
| 山洪的主要特征·····          | 51 |



|                        |    |
|------------------------|----|
| 山洪的危害·····             | 52 |
| 哪些人群容易受到山洪灾害的威胁·····   | 54 |
| 观察天气征兆躲避山洪灾害·····      | 55 |
| 山洪发生前的准备工作·····        | 57 |
| 遭遇突发山洪怎么办·····         | 58 |
| 滑坡的前兆·····             | 59 |
| 塌方的急救方法·····           | 61 |
| 塌方后急救的注意事项·····        | 63 |
| 泥石流与暴雨·····            | 66 |
| 泥石流来临前的征兆·····         | 68 |
| 泥石流的危害·····            | 68 |
| 遇到泥石流如何避险·····         | 70 |
| 雨季不要在沟谷中长时间停留·····     | 71 |
| 大风天气时的应急措施·····        | 72 |
| 地球上最快最猛的强风:龙卷风·····    | 74 |
| 龙卷风的形成·····            | 76 |
| 龙卷风的分级·····            | 77 |
| 龙卷风的危害·····            | 79 |
| 龙卷风的防范措施·····          | 80 |
| 台风的预警信号·····           | 81 |
| 台风来临前的防范措施·····        | 84 |
| 台风期间的防范措施·····         | 87 |
| 台风来临时的注意事项·····        | 89 |
| 台风后环境卫生与食物、水的消毒工作····· | 91 |
| 台风避险防灾十大小贴士·····       | 92 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 海啸来临前的预兆 .....           | 96  |
| 如何在海啸中逃生 .....           | 97  |
| 雾的分类和等级 .....            | 99  |
| 大雾预警信号及防御 .....          | 99  |
| 雾灾的危害 .....              | 101 |
| 大雾天气的应急措施 .....          | 101 |
| 公路上的防雾妙招 .....           | 102 |
| 户外锻炼不宜雾天进行 .....         | 103 |
| 雪灾的危害 .....              | 104 |
| 暴雪预警 .....               | 105 |
| 强冷空气侵袭时的健康防范措施 .....     | 107 |
| 寒潮的危害 .....              | 109 |
| 城市居民应如何应对寒潮 .....        | 109 |
| 小学生在寒潮来临时如何避免被冻伤冻病 ..... | 110 |
| 寒潮过程中如何避免交通事故的发生 .....   | 110 |
| 冬天课间活动要注意什么 .....        | 112 |
| 在雨雪天气骑自行车怎样注意安全 .....    | 112 |
| 在山林中落入雪坑怎么办 .....        | 113 |
| 野外遭遇风雪如何避寒 .....         | 113 |
| 野外遇到风雪如何求救与自救 .....      | 114 |
| 风雪中如何保暖 .....            | 115 |
| 冻伤的急救措施 .....            | 115 |
| 在结冰处行走应注意什么 .....        | 116 |
| 在冰上摔倒时如何自我救护 .....       | 117 |
| 掉进冰窟怎么办 .....            | 117 |



## 沙尘暴的危害

1. 强风：携带细沙粉尘的强风摧毁建筑物及公用设施，造成人畜伤亡。
2. 沙埋：以风沙流的方式造成农田、渠道、村舍、铁路、草场等被大量流沙掩埋，尤其是对交通运输造成严重威胁。



3. 土壤风蚀：每次沙尘暴的沙尘源和影响区都会受到不同程度的风蚀危害，风蚀深度可达1—10厘米。据估计，我国每年由沙尘暴产生的土壤细粒物质流失高达106—107吨，其中绝大部分粒径在10微米以下，对源区农田和草场的土地生产力造成严重破坏。

4. 大气污染：在沙尘暴源地和影响区，大气中的可吸入颗粒物（TSP）增加，大气污染加剧。以 1993 年“5.5”特强沙尘暴为例，甘肃省金昌市的室外空气的 TSP 浓度达到 1016 毫克/立方米，室内为 80 毫克/立方米，超过国家标准的 40 倍。2000 年 3—4 月，北京地区受沙尘暴的影响，空气污染指数达到 4 级以上的的时间有 10 天，同时影响到我国东部许多城市。3 月 24—30 日，包括南京、杭州在内的 18 个城市的日污染指数超过 4 级。

## 沙尘暴天气的危害

沙尘暴天气是我国西北地区和华北北部地区出现的强灾害性天气，可造成房屋倒塌、交通供电受阻或中断、火灾、人畜伤亡等，同时污染自然环境、破坏作物生长，沙尘暴给国民经济建设和人民生命财产安全造成严重的损失和极大的危害。沙尘暴的危害主要表现在以下几个方面：

### 1. 生态环境恶化

出现沙尘暴天气时狂风裹着沙石、浮尘到处弥漫，凡是其经过的地区，空气浑浊，呛鼻迷眼，呼吸道等疾病人数增加。如 1993 年 5 月 5 日发生在金昌市的强沙尘暴天气，监测到的室外空气含尘量为 1016 毫克/立方厘米，室内为 80 毫克/立方厘米，超过国家规定的生活区内空气含尘量标准的 40 倍。



## 2. 生产生活受影响

沙尘暴天气携带的大量沙尘蔽日遮光，天气阴沉，造成太阳辐射减少，几小时到十几个小时恶劣的能见度，容易使人心情沉闷，工作学习效率降低。轻者可使大量牲畜患呼吸道及肠胃疾病，严重时将导致大量“春乏”牲畜死亡，刮走农田沃土、种子和幼苗。沙尘暴还会使地表层土壤风蚀、沙漠化加剧，覆盖在植物叶面上厚厚的沙尘，影响正常的光合作用，造成作物减产。沙尘暴还使气温急剧下降，天空如同撑起了一把遮阳伞，地面处于阴影之下变得昏暗、阴冷。

## 3. 造成生命财产损失

1993年5月5日，发生在甘肃省金昌市、武威市、民勤县、白银市等地的强沙尘暴天气，受灾农田达253.55万亩，损失树木4.28万株，造成直接经济损失达2.36亿元，死亡50人，重伤153人。2000年4月12日，永昌、金昌、武威、民勤等地的强沙尘暴天气，据不完全统计仅金昌、武威两地直接经济损失达1534万元。

## 4. 影响交通安全（飞机、汽车等交通事故）

沙尘暴天气经常影响交通安全，造成飞机不能正常起飞或降落，使汽车、火车停运或脱轨，以及造成车厢玻璃破损。

## 5. 危害人体健康

当人暴露于沙尘天气中时，含有各种有毒化学物质、病菌等的尘土可透过层层防护进入到口、鼻、眼、耳中。这些含有大量有害物质的尘土若得不到及时清理将对这些器官造成损害或病菌以这些器官为侵入点，引发各种疾病。

## 如何减少沙尘暴对人体的伤害

一旦遇到沙尘暴，应快速躲到室内，或就近蹲靠在避风沙的矮墙内侧，或趴在高坡背风处，同时抓住牢固物体。



一定要外出时，必须戴口罩或用纱巾蒙头，罩住自己眼面；行走时不要靠近河边、水渠，以防发生意外。

当预知沙尘暴时，应避免外出。预防胜于治疗，在大风干燥多尘的天气里，细菌病毒和支原体等微生物活动频繁，并易于传播，容易诱发咽炎、鼻出血、眼干、角膜炎、气管炎、哮喘等。平时可含润喉片，保持咽喉凉爽舒适；滴几滴润眼液以免眼睛干燥；有鼻出血的情况可以经常在鼻孔周围抹上几滴



甘油，以保持鼻腔的湿润，防止毛细血管破裂引起出血。

### 1. 多喝水，多吃水果

尘沙干燥天气易出现唇裂、咽喉干痒、鼻出血等情况，也就是老百姓所说的上火，机体缺水还会出现排便困难，引起痔疮、肛裂、便血。多饮粥类、汤类、茶水、果汁，增加机体水分含量，补充丢失的水分，加快体内各种代谢废物的排出。

### 2. 避开风沙锻炼

锻炼身体增加机体抵抗力，是避免受凉感冒，特别是预防呼吸道疾病复发的主要方法。有风沙时应尽量避免室外锻炼，尤其是老人、体弱者，应该取消晨练，在室内锻炼。

### 3. 保持室内湿度

试验表明，50%—60%的相对湿度对人体最为舒适。在风沙天气里，空气十分干燥，相对湿度偏小，人们咽干口燥，容易上火，容易引发或者加重呼吸系统疾病，还会使皮肤干燥。对此，室内可以使用加湿器，或洒水、用湿墩布拖地等方法，以保持空气湿度适宜。

### 4. 注意皮肤保养

在沙尘天气里，人体皮肤表面的水分极易被风尘带走，皮肤变得粗糙。所以外出回家后，要及时清洗面部，擦上补水护肤品。

### 5. 及时清洁灰尘

风沙天气从外进家后，用清水漱漱口，清理一下鼻腔，减少感染的机率，有条件的应该洗个澡，及时更换衣服，保持身体洁净舒适。房间内落满灰尘要及时清理，用湿抹布擦拭，以免造成室内尘土飞扬，吸入呼吸道。



#### 6. 外出注意挡沙尘

口罩：主要功能是为了防止外界有害气体吸入呼吸道。戴口罩可以有效地防止口鼻干燥、喉痒、痰多、干咳等。

帽子、丝巾或头罩：可以防止头发和身体的外露部位落上沙尘，解决皮肤瘙痒给人们带来的不适。

风镜：可减少风沙入眼的概率，风沙吹入眼内会造成角膜擦伤、结膜充血、眼干、流泪。一旦沙尘吹入眼内，不能用手揉搓，应尽快用流动的清水冲洗或滴几滴眼药水，这样不但能保持眼睛湿润易于沙尘流出，还可起到抗感染的作用。或请人提起上眼皮吹掉或用棉花棒轻轻擦去，如无法排除沙尘，应迅速就医。

#### 7. 不要佩戴隐形眼镜

忽高忽低的气温变化和空气质量下降使人们很容易患上感冒，从而引发病毒性结膜炎和病毒性角膜炎，这时的眼部环境非常脆弱。

沙尘天气里近视者应尽量选择佩戴普通的框架式眼镜，这样一方面眼镜起到了保护作用，阻挡沙尘进入眼中；另一方



面，一旦有沙尘微粒进入眼部，泪腺分泌的泪水也可以及时将微粒冲洗掉。而隐形眼镜在佩戴时相对固定于眼球表面，当粉尘不慎进入眼睛，很容易附着在隐形眼镜上，从而导致病菌滋生，如果经常戴隐形眼镜又不注意眼部卫生，极易使炎症加重。

#### 8. 尽量避免出门

气象专家提醒公众，吸入沙尘量过多容易引起肺部疾病，特别是对小孩危害最大，所以沙尘天气里人们要尽量减少出行。

#### 9. 开车减速让行

在扬沙天气中，司机应略微减速。在这种天气下，行人和骑车人最容易受到扬沙影响，造成视线不清或心情急躁，很可能频繁与机动车争道，容易发生危险。

#### 10. 注意人身安全

扬沙天气中要注意人身安全，应尽可能远离高大的建筑物，不要在广告牌下、树下行走或逗留。遇见强沙尘暴天气

时，在路上的司机朋友不要赶路，应把车停在低洼处，等到狂风过后再行驶。

## 夏季的高温危害

日最高气温达到  $35^{\circ}\text{C}$  以上，就是高温天气。高温天气会给人体健康、交通、用水、用电等方面带来严重影响。

高温是一种灾害性天气，这种天气对人们的工作、生活和身体产生不良影响，研究指出，当气温达到  $30-34^{\circ}\text{C}$  时，人体生理活动开始受到影响，当气温达到  $35^{\circ}\text{C}$  以上时，人体的调节功能大减，容易出现疲劳、烦躁等。由于外界气温过高，导致人体内部代谢失衡，易发生“高温病”：一是因体内产生的热量积蓄过多而中暑的“热射病”；二是在烈日下曝晒易导致脑膜和大脑充血、出血、水肿等的“日射病”；三是中

