

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

# 学生居家

# 安全知识



东北师范大学出版社

NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.DNUPRESS.COM



XUE SHENG JU JIA AN QUAN ZHI SHI

# 学生居家安全知识

主编◎王誉喜 刘立超



东北师范大学出版社  
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS  
[WWW.NBNUP.COM](http://WWW.NBNUP.COM)

---

图书在版编目(CIP)数据

学生居家安全知识/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 978-7-5602-6671-8

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 218874 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:128千

---

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

孩子是父母的希望，学生是国家的栋梁，中小学校安全工作涉及亿万家庭，关系整个社会的稳定与和谐。生命不保，何来教育，何来发展。做好中小学校安全工作，确保学生安全是教育的头等大事，是构建社会主义和谐社会的重要内涵。安全工作责任重于泰山。

国家教育部一直将学校安全工作摆在教育工作的重要位置，坚持“积极预防、依法管理、社会参与、各负其责”的方针，在加强立法、完善制度、强化安全管理、安全教育和安全培训等方面制定了一系列政策措施。全国各地也坚持开展了安全教育和演练，提高了学校应对各类突发事件的能力，增强了师生的安全意识、应急逃生与自救技能，学校安全工作的针对性和有效性进一步增强。

在“5·12”汶川大地震中，正是由于平时注重安全教育和演练，许多学校及时有效地组织了安全疏散，才没有发生拥挤踩踏事故，避免了更大的伤亡。

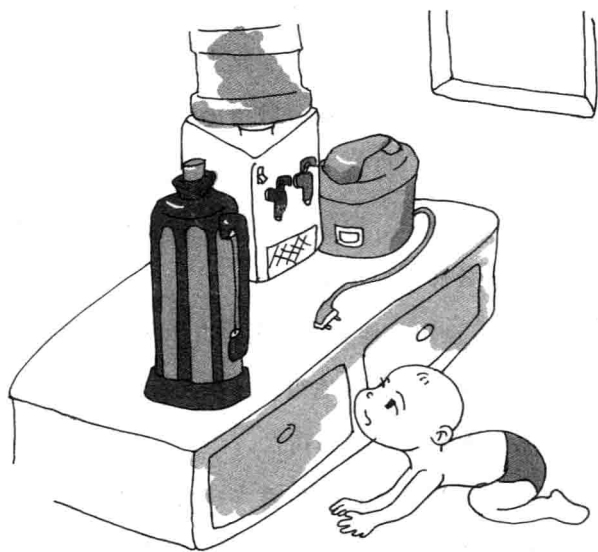
学校多一次安全教育，学生就多一份安全；平时多一次安全演练，危难时刻就多一份生的希望。学校应当经常开展



以提高中小学生自护、自救、防灾、逃生能力为主题的教育活动，使学生掌握基本的遇到危险时自护、自救、逃生和报警的方法；重视加强学生心理健康和法制教育，及时化解学生之间的纠纷和矛盾，防止校园暴力事件。一个没有安全保障的学校，是一所不合格的学校；一个不具备安全意识的教师，是一个不称职的教师。

在学生的观念中，家里应该是最安全的，但在急诊医生眼里，家中恰恰是最易发生意外伤害的地方。根据医院对意外伤害儿童的统计，52%的意外伤害发生在家中。主要原因是家长和孩子对于某些能够引起意外伤害的家庭环境因素没有足够的警觉。

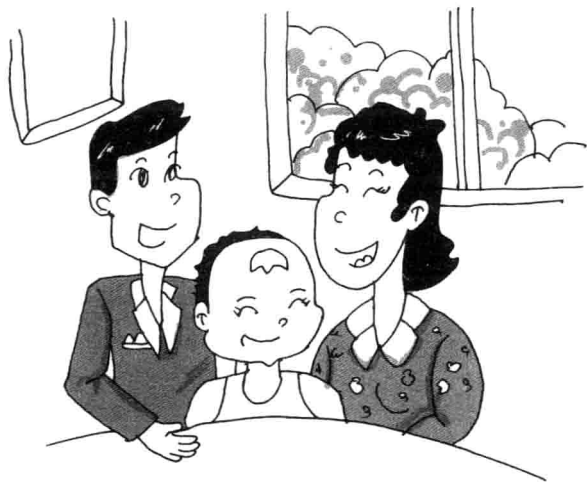
一般来说，家中的暖瓶、饮水机和电饭锅等热容器要放





在高处；打火机、火柴等点火用具应放到孩子不易取到之处；煤气不用时关掉开关；家里的电插板、电源线等要远离孩子；药品和营养品等要放在儿童不易取到的地方或上锁的抽屉中。有些家长往往忽视这些。学生在家里要有良好的安全意识，注意学习居家安全知识。

保障孩子们的安全，是全社会的共同责任。让我们共同努力，为广大中小学生营造一个安全的学习、生活环境，使他们平安、健康、幸福地成长。





# 目 录

久看电视危害大 头晕脑胀腿发麻 .....	1
打电子游戏注意保护眼睛和身体 .....	3
远离电脑病的六个建议 .....	4
不围观打斗场面 .....	6
不打架斗殴,不辱骂他人 .....	6
不携带任何管制刀具 .....	7
不进入营业性歌舞厅等场所 .....	8
不参加任何形式的封建迷信活动 .....	8
遇有坏人威胁该怎么办 .....	10
正视挫折 .....	11
结伴而行,平安回家 .....	12
坚决不跟陌生人走 .....	13
如何辨别假钞 .....	14
异物入眼,洗刷刷 .....	15
流鼻血怎么办 .....	16
扭伤怎么办 .....	18

发生烫伤时的应急措施·····	19
意外受伤后如何止血·····	20
五种伤口不能贴创可贴·····	22
怎样预防异物进入气管·····	23
沙尘等异物进入眼睛怎么办·····	24
避免坠入下水管道竖井·····	25
安全用电 珍惜生命·····	26
不用手摸断了的电线·····	28
哪些物品是导电的·····	29
有人触电怎么办·····	30
远离工地·····	31
电焊光不能看·····	31
远离精神病人·····	32
防偷防骗防抢盗·····	32
晚上避免单独上街·····	34
晚上回家被人尾随时怎么办·····	36
居室被歹徒或盗贼潜入时怎么办·····	37
家庭安全用电·····	38
使用饮水机和桶装水,应如何防止水质污染·····	39
安全使用燃气小知识·····	40
厨房安全要知道·····	42
纸餐盒加热易生有毒物质·····	44
细菌无处不在·····	45
病菌的危害·····	46
良好的卫生习惯是健康的关键·····	46





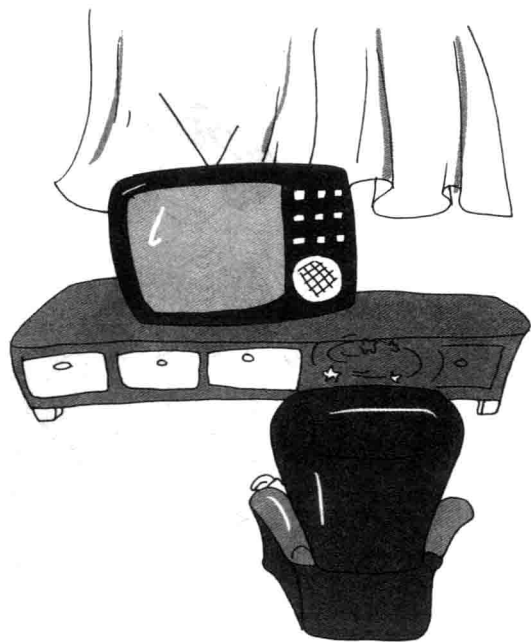
蟑螂的危害及生态习性·····	47
如何安全使用高压锅·····	49
如何安全使用刀具·····	50
点蚊香需要注意什么·····	50
电热水壶的种类和优缺点·····	51
使用液化气应注意哪些方面·····	52
使用煤炉取暖怎样预防煤气中毒·····	53
家中煤气、液化气泄漏怎么办·····	54
煤气中毒预防的四大误区·····	54
家中无人时如何防盗·····	57
夜间睡觉如何防盗·····	57
遇到陌生人敲门怎么办·····	58
独自在家怎样防抢·····	60
把孩子反锁在家有哪些危险·····	61
电器着火怎么办·····	62
煤气中毒的急救措施·····	63
家居防盗知识·····	64
学生用电安全教育·····	65
如何安全用电·····	66
如何安全使用电器·····	67
在居室内活动应注意安全·····	70
皮肤被宠物咬破,要到医院处理·····	73
学生的口袋 贼眼的目标·····	73
被盗现场的保护·····	75
家庭应急预案·····	76

治安防范十招·····	82
“双职工”家庭应怎样考虑防盗·····	87
平房住户如何防盗·····	88
停电事故·····	89
电梯故障·····	90
燃气事故·····	91
供水事故·····	93
饮用水污染·····	94
家庭安全教育十招·····	95
使用微波炉时需要注意的事项·····	97
使用电吹风时需要注意的事项·····	98
使用其他电器时需要注意的事项·····	99
浴室是细菌的天堂·····	101
洗发液中有致癌物·····	102
浴缸应预防滑倒跌伤·····	102
使用抑菌洗浴用品·····	103
突然停电怎么办·····	104
小心陌生人来敲门·····	105
坏人进到家里如何脱险·····	108
生活中如何远离铅中毒·····	110
学生当心室内空气污染·····	112
学生燃放烟花爆竹要注意·····	114
正确使用“110”·····	114



## 久看电视危害大 头晕脑胀腿发麻

电视对儿童有较强的吸引力，因此家长应为孩子选择适当的节目，并做必要的讲解。但注意不要让儿童长时间目不转睛地注视荧光屏，以免视神经过度紧张而影响视觉的发育。



随着孩子理解力、注意力的发展，逐渐能懂得一些故事的内容后，家长可选择有教育意义的影片让他看，并通过分析影片的某些情节，进行启发、引导，增强孩子识别是非、美丑的能力，同时，让孩子安静地、精力集中地欣赏表演，使之从小养成文明行为。

应该引起注意的是：不应整天让孩子看电视，否则，不利于孩子身心健康的发展。

孩子长时间看电视，直接妨碍其与父母间语言和感情的交流，不利于孩子口头表达能力的发展。孩子看电视时注意力是被动集中的，时间长了，在学习、做事、劳动时，注意力便不能持久集中，且易感到疲劳。

不要让孩子躺在床上或沙发上看电视，以免长时间歪着





脖子和偏转眼睛，易引起眼肌劳损、眼球胀痛、结膜充血、视力下降、斜视等。躺着时，全身肌肉大部分松弛下来，呼吸、循环减慢，大脑中枢处于抑制状态，这时看电视也有损身体健康。

## 打电子游戏注意保护眼睛和身体


电脑为我们带来很多的好处，也为我们带来很多的坏处。电脑会影响我们的视力，如果我们长时间望着电脑的屏幕，不让眼睛做适当的休息，这样会影响我们的视力，导致近视，更严重的可能会导致“干眼病”。它也会影响我们的学业，如果我们太过沉迷网上游戏和“ICQ”，把学业置之不理，学业成绩会因而下降，甚至无心向学。

最严重的是影响了人与人之间的沟通，由于电脑实在太方便，人们只要利用互联网便能传递彼此间的讯息，甚至连通电话的时间也减少了；长此下去，这个社会就会变得冷漠，人与人之间的隔膜也会越来越大。玩电脑游戏，是需要时间的，如果玩电脑游戏的时间过多的话，那么，我们用来学习的时间就必然会大大地减少，除非是不用学习一看就会的天



才，就我们这些普通人而言，学习成绩不下降才怪呢！其次，玩电脑游戏，尤其是长时间地玩，对我们的视力和健康十分有害，当你沉迷在电脑游戏带给你的快乐时，你的视力也在不知不觉中一天天地衰退，等你最后醒悟时，已经来不及了！可能还要搭上你曾经拥有过的健康身体。

## 远离电脑病的六个建议



如今，电脑已成为人们处理文件、工作管理、传播信息、娱乐游戏等的好搭档。然而，长时间不断重复规律性的动作，就会衍生出一种以头晕眼花、肩痛等为主要症状的疾病。怎样才能轻松远离电脑病呢？

一是电脑室内光线要适宜，工作室要保持通风干爽，使那些有害气体尽快排出，尽量用非击打式打印机减少噪音。

二是操作时坐姿应正确舒适，应将电脑屏幕中心位置安装在与操作者胸部同一水平线上，最好使用可以调节高低的椅子。应有足够的空间伸放双脚，不要交叉双脚，以免影响血液循环。

三是眼睛与屏幕的距离应在 40—50 厘米，使双眼平视或



轻度向下注视荧光屏，这样可使颈部肌肉轻松，并使眼球暴露于空气中的面积减小到最低。避免长时间连续操作电脑，连续操作电脑 1 小时后应该休息 10 分钟左右。如果出现眼睛干涩、发红、有灼热或异感，眼皮沉重，看东西模糊，甚至出现眼胀痛或头痛，那就需要到医院看眼科医生了。

四是每日 8 小时的睡眠必不可少，使大脑皮层的血液循环得到适时的调节。

五要多吃新鲜蔬菜、水果及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等食物，少食肥甘厚味及辛辣刺激性食物，以补充人体内维生素 A 和蛋白质。多喝茶，茶叶中的茶多酚等活性物质会有利于吸收和抵抗放射性物质。

六要保持皮肤清洁。电脑荧光屏表面存在着大量静电，其积聚的灰尘可转射到脸部和手的皮肤裸露处，时间久了，易发生斑疹、色素沉着，严重者甚至会引起皮肤病变等。

最后别忘了，使用电脑后，一定要洗手。键盘上面附着很多细菌和病毒，也会给人带来伤害。

## 不围观打斗场面

打斗的双方往往非常冲动，常常伴以武力，你一拳我一脚，互不相让。小孩子年龄小，判断力差，打斗时小朋友躲闪不及非常容易受伤害。因此，无论在商店、车上，还是其他公共场合，都应该远离一切打斗场面。

## 不打架斗殴，不辱骂他人

同学之间发生矛盾要高姿态，互相谦让。

与他人有矛盾时，要主动疏导缓解紧张关系，应“以和为贵”。双方矛盾无法自己调解时，可以请老师、家长和朋友出面进行调解。

受到他人无理嘲笑、批评或谩骂时，要忍耐，切忌情绪





冲动，过分生气而失去理智，与人发生争吵。

遇到别人打架斗殴或无事生非时，不要围观看热闹。应该尽快离开现场，拨打“110”报警电话，或请老师进行处理。

遭到殴打，要及时求助“110”，并说清出事的时间、地点、打人凶手的相貌特征。

## 不携带任何管制刀具

严格遵守公安机关规定，要遵纪守法，学生要严禁携带除文具外的刀具等其他危险工具；严禁结伙斗殴，寻衅滋事

