

校园安全教育读本

(普及本)

保护我自己

安全妙招我来告诉你!



我要做让
爸爸妈妈放心
的好孩子!



我要做传播安
全守则的小
信使!



少儿安全自助

36

计

珍惜生命
安全第一



海峡出版发行集团

福建少年儿童出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

少儿安全自助36计

厦门市未成年人保护办公室 编

主 编：任 勇

副主编：蔡添寿 洪建军

编 委：张本书 陈 静 徐建兵

吴忠露 江 海 傅建军

杨立旺 林 芳

保护 我自己

安全自助
我能行！



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建少年儿童出版社
FUJIAN CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

保护我自己：少儿安全自助 36 计：普及本 / 厦门市
市未成年人保护办公室编. ——福州：福建少年儿童出版
社，2013. 4

ISBN 978 - 7 - 5395 - 4267 - 6

I. ①保… II. ①厦… III. ①安全教育—少儿读物
IV. ①X956 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 040338 号

保护我自己——少儿安全自助 36 计 (普及本)

编 写：厦门市未成年人保护办公室编

出版发行：海峡出版发行集团

福建少年儿童出版社

社 址：福州市东水路 76 号 17 层 邮 编：350001

http: //www. fjcp. com e-mail: fcph@fjcp. com

经 销：福建新华发行 (集团) 有限责任公司

印 刷：福州德安彩色印刷有限公司

厂 址：福州金山浦上工业园区 B 区 42 幢

开 本：787 × 1092 毫米 1/16

印 张：6. 75

版 次：2013 年 4 月第 1 版

印 次：2013 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5395 - 4267 - 6

定 价：10. 00 元

如有印、装质量问题，影响阅读，请直接与承印者联系调换。

保护 我自己



第1计	盛夏来临避暑降温	04
第2计	流血不慌科学处理	07
第3计	急救救急争分夺秒	10
第4计	流感来袭切勿大意	12



第5计	煤气外泄及时发现	15
第6计	烫伤紧急预防为重	17
第7计	安全用电人人应知	20
第8计	喜庆鞭炮暗藏危险	23
第9计	做好准备畅游水中	25
第10计	把关严防病从口入	28
第11计	亲近宠物先学常识	31



第12计	快乐郊游安全出行	34
第13计	遭遇胁迫保持冷静	37
第14计	上学放学遵守秩序	40
第15计	细心防止运动伤害	42
第16计	陌生人来谨慎应对	45
第17计	遭遇绑架冷静机智	48
第18计	虚拟网络设立保护	51
第19计	身体隐私不能侵害	54



第20计	牢记交规畅行马路	56
第21计	乘坐飞机常识必备	59
第22计	铁路道口止步观望	62
第23计	日常公交切勿大意	64
第24计	动车快捷安全不忘	66
第25计	水中航行避免险情	69



第26计	突发事件有序疏散	72
第27计	遇火不慌机智脱险	74
第28计	电梯上下确保平安	77
第29计	超市购物文明礼让	80
第30计	注意选择游戏场所	83



第31计	海啸求生掌握技能	86
第32计	发生地震科学逃生	89
第33计	雷电天气避免雷击	92
第34计	洪水滔滔小心警惕	95
第35计	台风预警防范在先	99
第36计	泥石流来正确躲避	102



前言

任勇

少年儿童有如鲜花般美丽，在朝阳下绽放。但有时也如花般脆弱，一次不慎的意外，就会让他们黯然凋落。

他们的纯真和稚嫩，无处不需要安全的呵护。

小学时代，孩子们渐渐走向独立和自理，家长们也会更多地放开双手，让他们自主地学习，去体会身边的世界。而这一切，都需要以安全为基础。

让孩子们安全、健康地成长，是每个教育工作者的首要职责，是每个家长最深的关切，也是每个孩子基本的自我需求。

为了让孩子们健康、安全地长大，为了让温馨的家庭远离悲伤，为了让美丽的校园更加平安，我们着手编写了《保护我自己——少儿安全自助36计》。我们希望从预防入手，让孩子们掌握基本的安全常识和一定的自我安全保护技能。同时，也希望通过本书，提高全社会对少儿生理、心理安全的关注程度，从家庭到学校，都能负起一份责任。

愿安全文化成为校园文化的重要内容，愿安全意识融入家庭生活的旋律，愿安全自助成为少儿成长的必备技能。

唯其如此，教育幸甚，家庭幸甚，学生幸甚。



保护 我自己



第1计 盛夏来临避暑降温	04
第2计 流血不慌科学处理	07
第3计 急救救急争分夺秒	10
第4计 流感来袭切勿大意	12



第5计 煤气外泄及时发现	15
第6计 烫伤紧急预防为重	17
第7计 安全用电人人应知	20
第8计 喜庆鞭炮暗藏危险	23
第9计 做好准备畅游水中	25
第10计 把关严防病从口入	28
第11计 亲近宠物先学常识	31



第12计 快乐郊游安全出行	34
第13计 遭遇胁迫保持冷静	37
第14计 上学放学遵守秩序	40
第15计 细心防止运动伤害	42
第16计 陌生人来谨慎应对	45
第17计 遭遇绑架冷静机智	48
第18计 虚拟网络设立保护	51
第19计 身体隐私不能侵害	54



.....

.....

第1计 盛夏来临避暑降温



安全小名片

夏日气温高、湿度大，当周围环境的温度高于人体的正常体温 37°C 时，人体的排汗就会减少或者停止。体内的热量无法通过排汗而散发，就极易发生中暑。中暑是一种威胁生命的急病，若不给予迅速有效的治疗，会对人体造成永久性的伤害，甚至导致死亡。

中暑的征兆你知道吗？

- 在高温环境中一段时间后，出现轻微的头晕、头痛、耳鸣、眼花、口渴、全身无力及行走不稳等症状。
- 体温升高，面色潮红，胸闷，皮肤干热，或者出现面色苍白、恶心、呕吐、大汗、血压下降、脉搏细弱等症状。
- 突然昏倒或出现大汗后抽搐、烦躁不安、口渴、尿少、昏迷等症状。



中暑了,怎么办?

1

将中暑的人转移至阴凉通风处休息,有利于散热。

2

补充水及电解质。

3

如果病情严重,迅速转送医院。

4

与其中暑了再急救,不如平时就注意补充水分、避免暴晒。





安全一点通

做到下面四招，中暑远离你！

睡眠好。保证足够的睡眠可以保持充沛的体能，还可以达到防暑目的。午睡能够有效地补充睡眠，保障你有充足的精力投入学习，同时可以避免在中午高温期活动，减少中暑的可能，有益健康。

饮食精。吃大量的蔬菜、水果及适量的动物蛋白质和脂肪，补充消耗的体能。

重防晒。夏季室外活动要避免阳光直射头部，避免皮肤直接吸收辐射，戴好帽子，衣着要宽松、透气、易吸汗。

运动适量。夏季课间活动量不宜太大，避免剧烈运动。活动量大流汗就多，容易中暑。

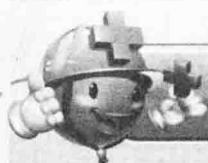
给爸爸妈妈的安全提示

为了防止孩子中暑，一定要督促孩子养成良好的饮水习惯。通常最佳饮水时间是晨起后、上午10时、下午3~4时、晚上就寝前，分别饮1~2杯白开水或含盐饮料(2~5升水加盐20克)。不要等口渴了才喝水，因为口渴表示身体已经缺水了。平时要注意多给孩子吃新鲜蔬菜和水果，也可补充水分。



第2计

流血不慌科学处理



安全小名片

血液是人体内部氧气和营养成分的流动载体，失血过多时，人体得到的氧气和营养成分就会不足。当失血量达全身血液量的20%，人就会休克；失血量超过40%，人就会有生命危险。及时止血是挽救生命的关键措施之一。



止血三妙招

1

伤口较大，用拇指按压出血血管上方的动脉压迫点。



2

骨折或伤口中有异物时，不能紧扎伤口止血。



3

将消毒棉球、纱布等敷料按于伤口凹陷处，可达到止血的目的。



当出现外伤流血的时候，千万注意要用干净卫生的消毒棉球、纱布来包扎伤口。如果一时找不到，也要尽快到就近的诊所进行消毒，避免伤口感染。



安全一点通

有些同学发现自己受伤出血往往害怕得大哭，这样会使身体过于紧张，使局部血管压力增加，加剧出血。因此，当意外发生时，首先要镇定。然后迅速找到校医、老师或家长，请他们帮助自己采取合适的方法，切不可用不干净的手擦拭伤口或者擅自处理。



给爸爸妈妈的安全提示

日常我们多遇到孩子流鼻血。预防孩子鼻出血，家长首先应帮助孩子纠正挖鼻孔的不良习惯，积极防治鼻炎、鼻窦炎等疾病。

鼻出血除了进行必要的治疗外，日常的饮食保健也很重要。平时应保证孩子的正常休息，多吃新鲜水果、蔬菜，如番茄、芹菜、萝卜、莲藕、荸荠、西瓜、雪梨、枇杷、橙、橘子、山楂等，忌多食导致“上火”的辛燥、煎炸食品。水杨酸是一种类似阿司匹林的物质，见于咖啡、茶、某些蔬菜及水果，有流鼻血习惯的孩子要尽量少食用。下面的食物里含有水杨酸：杏仁果、苹果、杏果、蓝莓(黑莓、小红莓等)、薄荷、樱桃、葡萄(干)、桃、梅、番茄及黄瓜。



第3计

急救救急争分夺秒



安全小名片

急救是指当有任何意外或急病发生时，施救者在医护人员到达前，按医学护理的原则，利用现场适用的物资为伤病者进行初步救援及护理。当危机突然降临时，适当的急救方法可以赢得宝贵时间，让生命重新焕发活力。



我们吃东西的时候，食物并不能一下子就到肚子里，要慢慢地往下吞咽才行。如果大口大口地吃，下面的食物还没有送到胃里，上面的食物又挤下来，食物千军万马涌进咽喉，就容易噎住。另外，一边吃东西一边说话，或者是过分用力吸食固体食物，都有被噎住的危险。

休克急救怎么办?

当身边有人遇到更加严重的情况——休克时，基本的急救常识就显得非常重要，甚至能挽救患者的生命。

1. 第一时间拨打120急救电话，并通知附近的成年人。
2. 不要随意搬动患者，让他平躺，解开颈部钮扣，使患者仰头抬起下巴。
3. 注意清理掉患者口中的积物。
4. 用手指甲掐压患者人中穴约5秒。

给爸爸妈妈的安全提示

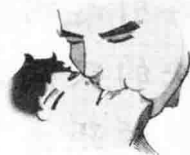
当孩子发生突发性的窒息时，人工呼吸是抢救生命的最重要的方式。

让孩子仰卧，迅速除去口内分泌物。

家长一手捏紧孩子两鼻孔，另一手托起孩子的颈部或者下巴。

家长吸一口气后，张开嘴贴紧孩子的嘴，用力向孩子口内吹气。吹气时适当用力，吹气量视年龄而定，以孩子的胸部能上抬为准。

吹气毕，松开捏住鼻孔的手指，孩子出气后，再作下一次同样的吹气动作。吹气的频率为每3秒钟1次。



第4计

流感来袭切勿大意



安全小名片

流行性感是由流感病毒引起的一种传播速度极快的疾病，主要通过空气、短距离飞沫或皮肤接触等途径传播。流感的传播速度快，范围大，历史上曾经多次对人类社会造成严重的破坏。

