

孩子， 要学会保护自己

漫画版

—— 中学生伤害防范手册

主编：杜琳 刘伟佳



湖南美术出版社

俗话说：“养儿一百岁，常忧九十九。”
天下父母同此心。

本丛书从婴幼儿时期就培养孩子自我保护的意识和能力。让我们的孩子不管面对任何环境，都能安全、快乐；而作为家长的我们也能放心、安心。

图书在版编目(CIP)数据

孩子,要学会保护自己. 中学生伤害防范手册 / 杜琳, 刘伟佳主编. —广州: 岭南美术出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-5362-4070-4

I. 孩… II. ①杜…②刘… III. 青少年—安全教育
IV. X956

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第009002号

主 编: 杜 琳 刘伟佳

副 主 编: 吴家刚

编写人员: 杜 琳 刘伟佳 林 琳 吴家刚 林 蓉 张维蔚

策划编辑: 翁少敏

责任编辑: 翁少敏

责任技编: 许骏生

漫画设计: 西小三工作室

封面设计: 杨 靖

孩子,要学会保护自己——中学生伤害防范手册

出版、总发行: 岭南美术出版社

(广州市文德北路170号3楼 邮编: 510045)

出 版 人: 徐南铁

经 销: 全国新华书店

印 刷: 广州市迎高彩印有限公司

版 次: 2009年1月第1版

2009年1月第1次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 2.375

印 数: 1-7000册

ISBN 978-7-5362-4070-4

定 价: 12.00元



生活中随时随地都可能发生伤害事件，轻则皮损流血，重则骨折断肢，甚至危及生命，给家庭带来莫大的灾难，给社会造成巨大的负担。

儿童青少年的伤害发生率高达40%左右。1~14岁人群的伤害死亡占这一年龄段死亡总人数的55%~71%，1/3的医院急诊病人和1/10的住院病人是伤害患者，10%~20%的残疾是由于伤害所引起。大量的调查数据显示，伤害是广州市1~14岁人群的第一位死亡原因，也是中国乃至世界14岁以下儿童主要的死亡和致残原因，是儿童青少年的主要健康问题。因此十分有必要编写一套适合儿童青少年伤害预防控制的系列科普丛书，让我们的家长学会并从孩子幼儿时期就有意识地教给他们科学的预防伤害的知识和培养自我防范的能力，从而有效地减少伤害的发生。

适逢岭南美术出版社正在策划防范儿童青少年伤害的丛书，经商议，广州市疾病预防控制中心与岭南美术出版社一起组成了一个撰文与绘图的专业写作团队，采用了儿童青少年所喜闻乐见的漫画作为主要的表现形式，编写了《孩子，要学会保护自己》（全彩漫画版）丛书，并针对不同年龄段的特点分成《0~3岁婴幼儿伤害防范手册》、《学龄前儿童伤害防范手册》、《小学生伤害防范手册》、《中学生伤害防范手册》等四册，就各年龄段儿童最常发生、危害较大的伤害类型，介绍相应的危险因素、预防要点和应急处理方法。经过反复交流、设计，同时邀请了相关领域的专家参与整个系列的构思与审改，历时一年，完成编绘，以飨读者。

伤害预防与控制是一门新兴的学科，开展儿童青少年的健康安全教育尚处于探索之中，不足之处难免，如读者在使用中发现不足敬请赐教，以供再版时进一步修订与完善。

编者
2009年1月6日

	运动伤	1
	交通伤	10
	动物伤	20
	烧烫伤	31
	暴力与虐待	42
	溺水	46
附录 I	心肺复苏术	54
附录 II	创面的处理与包扎	57
附录 III	止血	60
附录 IV	其他	63
附录 V	常见伤害急救药物	65
附录 VI	常见交通标志	66
附录 VII	常用急救电话及救助热线	69



运动伤

• 预防措施 •

运动前

运动前如果感到十分紧张，可先深呼吸，放松心情后再参加运动，不要过于勉强。

运动前在老师的指导下或自觉做热身运动，时间约10~15分钟。



参加危险度较大的运动（如溜冰、滑板等）时应戴上自我保护用具，如护膝、护腕和头盔等。



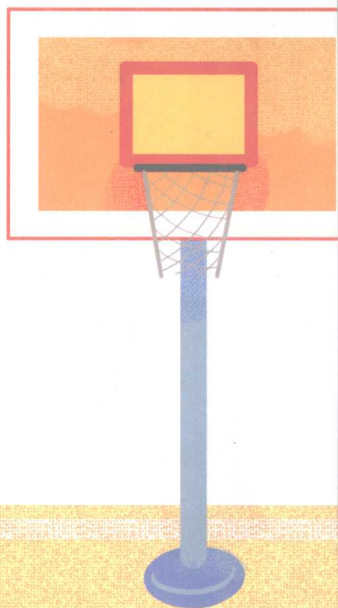
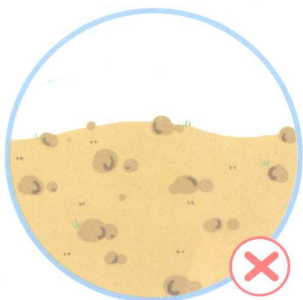
参加比赛或游戏时，要遵守
规则，不要故意推挤或冲撞。



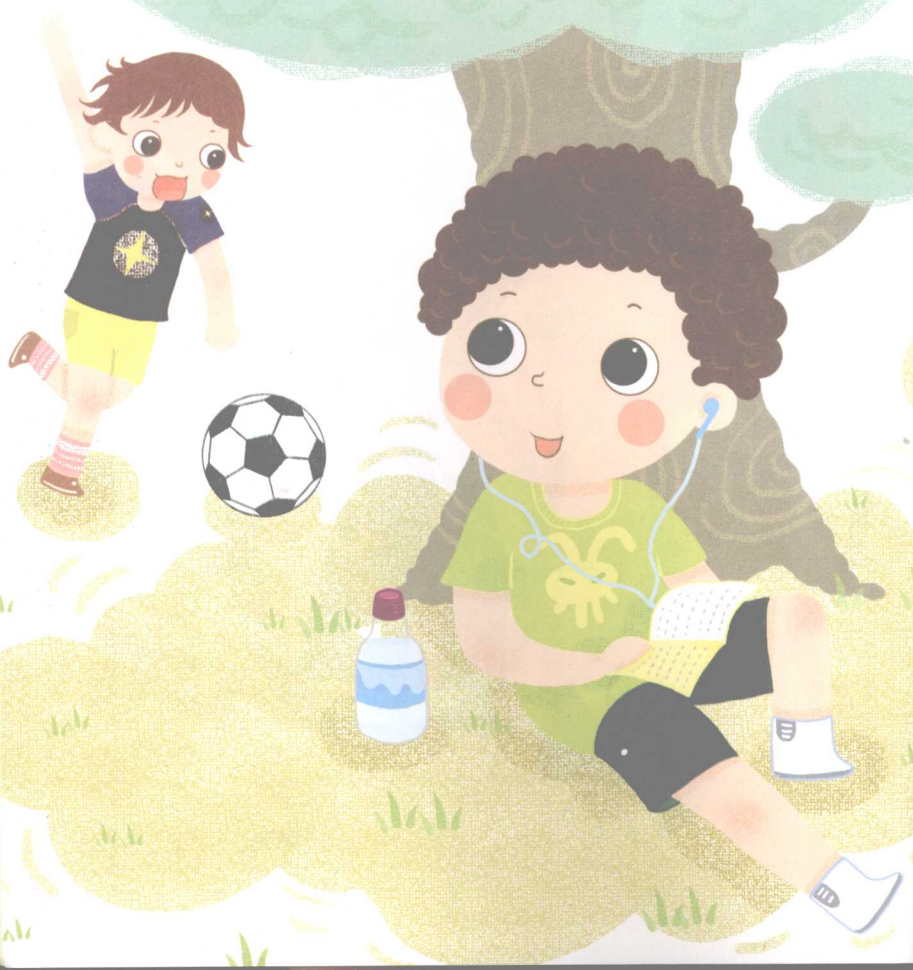
定期检查维护运动器械，如自行车、溜冰鞋等；任何一个松脱的零部件都有可能造成严重的伤害发生。



尽量不要在凹凸不平或碎石多的地面上运动，尤其是打篮球和踢足球。



当身体感到不适或非常疲倦时，不适宜参加体育运动；当有旧伤患未痊愈时，也不能参加使用患处部位频繁的运动，这样容易使旧患加重或增加其他部位的负担造成新伤。



运动时

身穿宽松透气的运动服，脚穿防
滑胶底球鞋，如打篮球的话最好穿高
帮篮球鞋。

衣服上不带有任何钩子、钥匙等
物品。



在运动过程中如果感到昏眩或疼痛，应缓慢停下来休息，报告老师或告诉同伴。跌倒或滑倒时，尽量不用头部或骨关节直接接触地面，最好能侧身滚下地面。



• 处理方法 •

一般情况的处理：

如果只是表皮擦伤、肌腱及软组织受伤或出血、骨折的损伤程度较轻的，可以及时对患者进行送院前治疗，具体方法见附录 II、III、IV。

严重受伤的处理：

如发生了较为严重的伤害，威胁到生命，就要及时对患者进行心肺复苏，具体方法见附录 I，并及时将患者送到医院进行治疗。





交通伤

• 预防措施 •

步行者伤害

过马路时，走人行天桥或地下过道最安全；其次是人行横道（斑马线）。



走人行横道时，记住“红灯停，绿灯行”，绿灯闪烁时应加快脚步。要注意即使是绿灯，过马路时也要左右看，保证未有行车接近或车都停下来了再过马路。





在路上走时，应尽可能靠路的右边走；多个朋友一起出行时不要左右并排走，应一前一后走。

在路上不要互相追逐、打闹或聚集。



下雨天撑雨伞时，伞要举高些不要挡住视线；尽量使用颜色鲜艳的雨具，这样才能让司机更容易注意到我们。