

根据教育部《中小学公共安全教育指导纲要》编写

XUESHENG SHENGMING ANQUAN DUBEN

# 学生生命安全读本

## (小学生版)



中国红十字会总会 编



社会科学文献出版社  
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

根据教育部《中小学公共安全教育指导纲要》编写

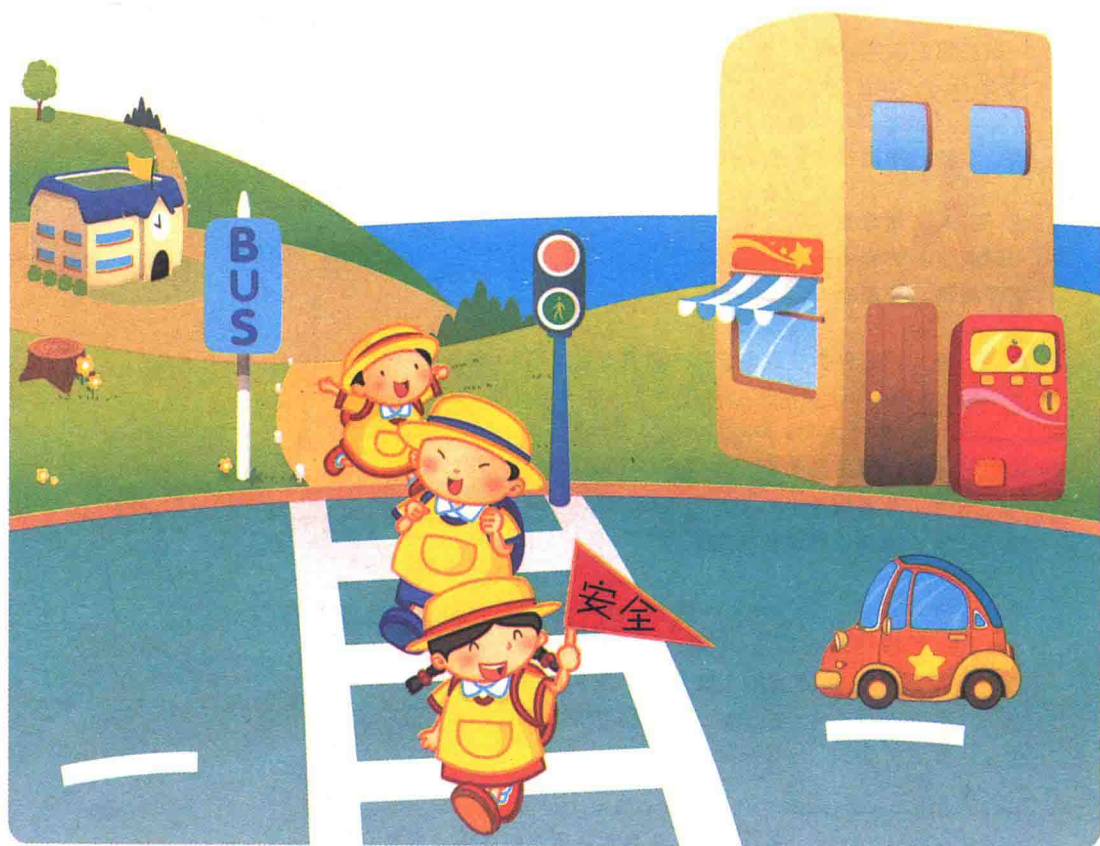
XUESHENG SHENGMING ANQUAN DUBEN

# 学生生命安全读本

## (小学生版)



中国红十字会总会 编



社会科学文献出版社  
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

## 图书在版编目(CIP)数据

学生生命安全读本：小学生版/中国红十字会总会编. —2版.  
—北京：社会科学文献出版社，2013.12（2014.9重印）  
（救护培训系列教材）  
ISBN 978-7-5097-5532-7

I. ①学… II. ①中… III. ①安全教育—小学—教学参考资料 IV. ①G624.103

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第312487号

· 救护培训系列教材 ·  
学生生命安全读本（小学生版）

---

编 者 / 中国红十字会总会

出 版 人 / 谢寿光  
项目统筹 / 许春山  
责任编辑 / 王珊珊

出 版 / 社会科学文献出版社·教育分社（010）59367278  
地址：北京市北三环中路甲29号院华龙大厦 邮编：100029  
网址：www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心（010）59367261 59367278  
读者服务中心（010）59367261

印 装 / 北京千鹤印刷有限公司

规 格 / 开 本：787mm×1092mm 1/16  
印 张：5.25 字 数：40千字

版 次 / 2013年12月第2版 2014年9月第6次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-5532-7

定 价 / 9.80元

---

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社读者服务中心联系更换

 版权所有 翻印必究

## “安全救护系列图书”编辑委员会

主任：江亦曼  
副主任：苏菊香 郭长江 王海京  
委员：沈洪 茅志成 李宗浩 王平 张淑爱 高崇华  
王小华 王世涛 龚怡怡 查慧琴 李立东 郭建阳

## “安全救护系列图书”专家委员会

主任：王一镗  
副主任：季成叶  
委员：王声湧 刘筱嫻 刘晓华 孙长怡 钟华荪

本书主编：季成叶

副主编：孙长怡 骆钢强

文字编写：骆钢强

摄影绘图：黄阁宾 豆 豆

生命  
高于一切

黄毅敏  
癸巳年秋

福建省红十字会党组书记、常务副会长黄毅敏题

# 序 言

回望 2008 年，从南方冰雪灾害到汶川大地震，再到华南地区的洪涝灾害，我们的国家经历了一次又一次的艰苦磨难。在党和政府的坚强领导下，勇敢的中国人民众志成城，共渡危难，最终战胜了灾难，经受住了严峻考验。

逝者已矣。然而痛定思痛，我们不禁扪心自问：政府和社会应当怎样做好防灾、减灾工作，才能最有效地减少伤亡？当紧急事故、突发灾难不幸降临的时候，我们的孩子应该怎样进行自我保护？在专业救护人员尚未到达之前，每一个普通人又该如何开展自救互救，拯救生命，防止伤残？所有的问题都指向一个关乎国计民生的严肃命题：提高全社会的灾害预防和应急能力势在必行！提高民众的防灾避险意识和应急救护技能势在必行！

中国红十字会是从事人道主义工作的社会救助团体，是国际红十字运动的重要成员，秉承“人道、博爱、奉献”的红十字精神，以保护人的生命和健康、促进人类和平进步事业为宗旨，做了大量的人道救助工作。

群众性初级救护培训工作是红十字会的传统工作和法定职责。为了增强全民安全救护意识，提高国民素质，普及群众性的救护知识和技能，中国红十字会总会专门组织专家，根据不同人群的特点和需要，经过反复推敲、论证，编写了这套安全救护系列图书。在编写过程中，中国红十字会总会救护工作指导委员会给予热情指导和严格把关。本套图书图文并茂，讲解通俗易懂，可操作性强，适读面广。

《学生生命安全读本》(小学生版、中学生版)由长期从事学生安全教育工作的专家根据教育部颁发的《中小学公共安全教育指导纲要》编写而成,针对不同年龄阶段的学生讲解公共卫生知识以及预防应对突发事件、意外伤害和自然灾害的方法,旨在培养中小学生的安全意识,提高自身保护能力和掌握基本的自救措施。与学生用书配套,《学生生命安全读本》(教师用书)面向的是教师和学校的管理者。希望不久的将来,安全救护培训可以被列为学生的必修课程,进入每一所学校,使每一名学生受益。

《家庭安全救护必备》借鉴了美国、日本等发达国家的经验,根据我国国情,并结合专家多年的临床及教学经验,介绍了日常生活的安全常识和针对不同家庭成员的救护知识,力图满足人民群众日益增长的对于健康知识和救护技能的渴求。

《灾害救援预防手册》阐述了各种常见自然灾害和突发事件的救援要点和预防措施,是从事灾害救援工作人员和党政干部的一本实用参考书。

希望本套图书能够帮助更多的人学会救护知识,掌握救护技能,挽救更多的生命。谨对参加本套图书编纂工作的专家、编者以及社会科学文献出版社付出的辛勤劳动和给予的大力支持致以衷心的感谢。

欢迎广大师生和读者提出宝贵的意见和建议。

中国红十字会总会

# 目 录

## 第一单元：公共卫生 ..... 1

- ① 保持良好的个人卫生和饮食习惯 ..... 2
- ② 肠道疾病的预防 ..... 4
- ③ 呼吸道疾病的预防 ..... 6
- ④ 远离烟酒毒品 ..... 8
- ⑤ 青春期发育小常识 ..... 11

## 第二单元：意外伤害 ..... 13

- ① 遵守交通规则 ..... 14
- ② 家电的安全常识 ..... 17
- ③ 煤气的安全使用方法 ..... 19
- ④ 刀具的安全使用方法 ..... 21
- ⑤ 乘电梯的安全常识 ..... 22
- ⑥ 游乐设施安全事项 ..... 25
- ⑦ 溺水的预防和现场救护 ..... 27
- ⑧ 烫烧伤的预防和现场救护 ..... 31
- ⑨ 动物咬伤的预防和现场救护 ..... 34
- ⑩ 异物进气管的预防和现场救护 ..... 36
- ⑪ 自护、求助、逃生技法 ..... 39
- 附录一 认识几种危险标志 ..... 42
- 附录二 学几招现场救护技术 ..... 43
- 附录三 意外伤害保险小常识 ..... 44

### 第三单元：网络安全 ..... 46

- ① 学会辨别网络信息 ..... 47
- ② 切勿沉迷网络游戏 ..... 50

### 第四单元：自然灾害 ..... 52

- ① 各种各样的自然灾害 ..... 53
- ② 自然灾害中的困境求生 ..... 57

### 第五单元：社会安全 ..... 59

- ① 公共场所活动的安全常识 ..... 60
- ② 与陌生人交往原则 ..... 62
- ③ 应对敲诈的方法 ..... 65
- ④ 应对恐吓的方法 ..... 67
- ⑤ 应对性侵害的方法 ..... 69
- ⑥ 避免打闹、游戏中造成误伤 ..... 72
- ⑦ 巧妙化解冲突和纠纷 ..... 74



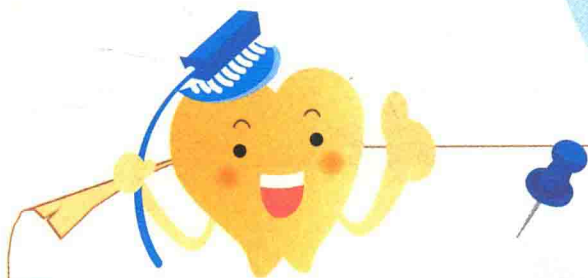
## 第一单元 >> 公共卫生

注重公共卫生、养成良好的个人卫生习惯是建设美好人生的基础。通过本单元的学习，我们将了解许多公共卫生的基本常识。

- ★你知道个人卫生习惯包括哪些内容吗？
- ★一日三餐你按时吃了吗？你有没有偏食或挑食的毛病？
- ★感冒、腹泻是生活中的常见病，你知道如何预防这些疾病吗？
- ★《小学生日常行为规范》中规定小学生“不吸烟，不喝酒，远离毒品”，这是为什么？
- ★你进入青春期了吗？青春期的我们和过去有什么不同？

## 1 保持良好的个人卫生和饮食习惯

个人卫生习惯与公共卫生密切相关。如果没有良好的个人卫生习惯，不仅自己经常生病，还会影响到其他人的健康。



### 〔故事与思考〕

小军是三年级学生，每天早上起床后，他总是马马虎虎地刷几下牙齿，其他时间都不肯刷牙，吃完东西也从来不漱口。结果有一天小军牙痛得不能吃东西，妈妈带他去看医生，发现他满口蛀牙，有的不得不拔掉。

**思考：**

你平常是怎样刷牙的？你认为什么才是正确的刷牙方法？



## [预防与应对]

(1) 勤洗手，勤洗澡，勤理发，勤剪指甲，勤换衣袜。

(2) 早、晚刷牙，吃完东西要漱口。

(3) 不随地吐痰，不随地大小便。

(4) 注意用眼卫生，不躺着看书，不用脏手揉眼睛，每天认真做眼保健操。

(5) 按时吃饭，规律饮食，不挑食，不偏食，保证营养充足。

(6) 饭后不要剧烈活动。



对照上面的标准，纠正自己的不良卫生习惯，坚持下去，并和父母互相监督。



## 2 肠道疾病的预防

病从口入是肠道疾病的特点。一些有害的细菌、病毒或寄生虫卵，一旦同食物一起进入胃肠，就会引起全身的严重疾病。

常见的肠道传染病有霍乱、痢疾、肠炎、甲型肝炎等。细菌或病毒通过大便排出后，污染水源，或借助苍蝇、蟑螂、老鼠等污染食物和用具，当健康人食入被污染的水或食物后就会发病，发病后又可能传给其他的人。



### 【故事与思考】

一所小学有不少学生得了肝炎。据调查，学校周边有很多不卫生流动食品小摊点，许多小学生课间或放学后喜欢去那里吃东西。这正是此次小规模甲肝疫情发生的原因。

**思考：**

你经常在路上边的小摊点吃东西吗？想一想这样做对健康有什么危害？



## [预防与应对]

(1) 保持居室卫生。经常打扫房间,注意消灭苍蝇、蟑螂和老鼠,可减少肠道传染病的发生。

(2) 养成良好的习惯。吃东西时,先看食物的颜色、形状,再闻食物有无异味,最后尝试食物的味道,如有一项不对劲,就停止食用。要吃新鲜的食物,腐烂变质的食物不吃。提醒家长经常消毒餐具。

(3) 学会购买食物。阅读食品包装,认清生产厂家、生产日期、保质(鲜)期、保存条件,检查包装是否完好无损。

(4) 选择饮食地点。当我们走进一家食品商店或餐馆时,看看墙上是否挂有“食品卫生许可证”,如果没有,就不要购买或用餐。苍蝇飞舞的地方卫生状况一定很差,我们要尽快离开。

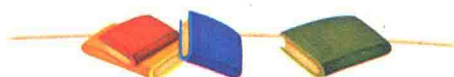
(5) 瓜果生吃应洗净或去皮。不喝生水,不吃没煮熟的肉类和海产品。

(6) 不要一次吃太多冰激凌或其他冷饮。

(7) 不吃发芽的马铃薯和未熟的扁豆。

(8) 不吃已发霉的甘蔗。





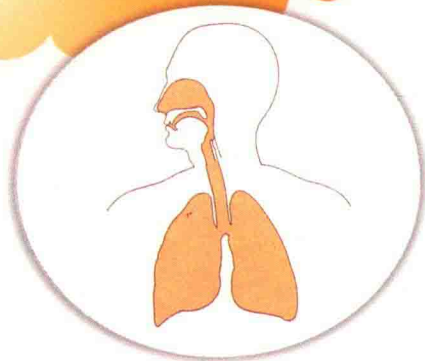
调查学校周围的饮食摊点，看看是否都有国家颁发的“食品卫生许可证”。



### 3 呼吸道疾病的预防



鼻子、气管、肺都是呼吸系统的组成部分，我们每分钟要呼吸 16 ~ 20 次。如果呼吸道出了问题，就好像发动机里塞进了东西，我们的健康就会出现健康问题。



## 【故事与思考】

某小学许多学生出现发热、咳嗽等症状，经化验，初步确诊 318 名学生感染 B 型流感。事件发生后，校方向全体学生家长发放了《告家长书》，要求学生在这段时间里不相互串门，严禁看望患病同学。通过连续 10 天的努力，流感才得到完全控制。

思考：

为什么学校不让大家看望患病同学呢？你知道呼吸道疾病是怎样传播的吗？



## 【预防与应对】

- (1) 每天开窗通风两次，保持室内空气新鲜。
- (2) 人群拥挤的公共场所空气污浊，我们尽量不要去。
- (3) 不随地吐痰，将痰吐在纸巾里，再扔进垃圾箱。
- (4) 许多时候细菌是通过我们的手传染的，因此要勤洗手，不让细菌在手上安家。
- (5) 保证充足的睡眠和丰富的营养，增强抵抗力。
- (6) 积极锻炼身体，但要注意运动以后出汗多，要及时更换衣服，避免着凉。

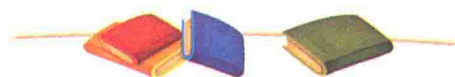
(7) 在医生的指导下进行预防接种。

(8) 当出现流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等症状时，要立刻告诉父母，并到医院检查治疗。

(9) 作息有规律，身体恢复快。



讨论：怎样预防流行性感冒？得了流感怎么办？



## 4 远离烟酒毒品



吸烟会引起哮喘、肺气肿和肺癌，还容易引发火灾，有百害而无一利。

酗酒是不良习惯，危害我们的神经系统和消化系统，直接影响我们的注意力、思维能力和协调能力。

毒品是人类的大敌、世界的公害。吸毒害人、害己、害家、害国。