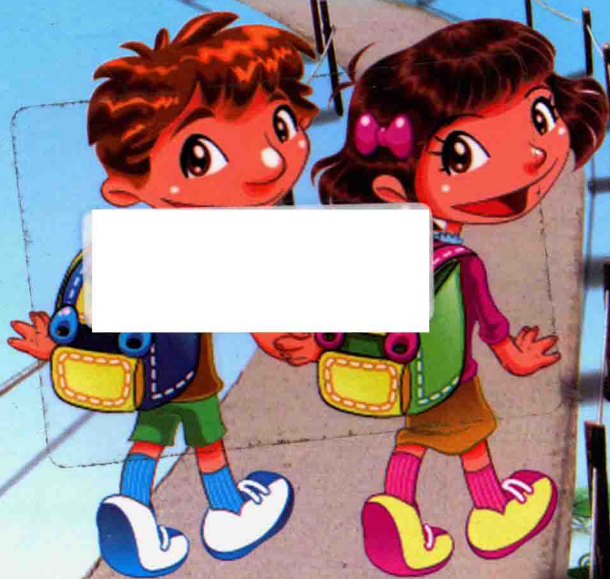


关爱生命

· 中小學生安全預防與自救

主編 高幫群



河南人民出版社

关爱生命 ·



中小學生安全預防與自救

GUAN AI SHENG MING ZHONG XIAO XUE SHENG AN QUAN YU FANG YU ZI JIU

主編 高幫群



河南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

关爱生命：中小学生安全预防与自救 / 高帮群主编. — 郑州：河南人民出版社，2013.4

ISBN 978-7-215-08405-6

I. ①关... II ①高... III ①.安全教育-中小学-课外读物
IV. ①G634.203

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 071994 号

主 编 高帮群
副 主 编 陈 妍
策划编辑 谷文雨
责任编辑 李小龙
责任校对 赵旭华
封面设计 李 晶
版式设计 陈永恒 李 晶
编务助理 何 莹 王 翠 辛盼盼 赵德华

出 版 河南人民出版社
地 址 郑州市经五路 66 号 (450002)
统 筹 河南东元文化创意有限公司
经 销 全国新华书店
印 刷 河南省罗兰印务有限公司
书 号 ISBN 978-7-215-08405-6
版 次 2013 年 5 月第 1 版
印 次 2013 年 5 月第 1 次印刷
开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 7.5
字 数 100 千字
定 价 19.80 元

版权所有 侵权必究 印装错误 负责调换

前言



安全是指没有危险、不受威胁、不出事故、不受侵害的状态。常言道：“平安，平安，平平安安，人人平安，家家欢喜”。

中小學生，从小就生活在父母和老师的呵护之中，生活经验不足，缺乏必要的预防和应对外来侵害、灾害事故方面的基本常识和经验，安全防范意识和能力比较欠缺。当安全事故发生时如何应对事故侵害，化险为夷，把损失降到最低，对中小學生就显得尤为重要。据教育部等权威部门的调查显示，尽管学生伤亡事件甚多，但其中80%的学生非正常死亡是可以采取预防措施或通过应急处理得以避免的。然而，现在学生中普遍缺乏自我保护的意识、知识和能力，使得安全事故导致的意外伤亡更容易不期而遇。安全事故、灾害固然可怕，更可怕的是对防范和应对安全事故的无知，尤其可怕的是对惨痛教训的冷漠。当在安全事故中逝去生命造成的创伤尚未抚平，当血迹和眼泪尚未擦干、遗憾尚记忆犹新时，我们惊异的发现同样的隐患每时每刻都存在我们身边，同样的悲剧随时都可能上演。生命就像一支蜡烛，你不珍惜它，它就会熄灭。隐患处处有，安全须时时记。

本书文笔简洁，通俗易懂，并配以形象生动的漫画插图，让中小學生能够更直观、更便捷地学习到日常生活中可能遇到的不安全因素方面的知识，从校园安全、家庭安全、户外活动安全、交通安全、消防安全、食品安全、社会生活安全、网络与信息安全、自然灾害安全预防与自救、公共卫生安全、日常应急事件处理方法、心理健康培养等十二个方面讲了基本常识和预防、紧急应对各类事故的常用措施方法，以普及安全自护知识，切实保障中小學生的健康成长。

希望中小學生通过阅读本书能普及安全知识，增强自我保护意识，远离各种受害源，掌握在遇到困难和侵害时自救和求



关爱生命 · 中小学生安全预防与自救

助的方法,懂得与侵害行为作斗争的策略和技巧,了解受到意外伤害时的急救处置,并希望学生们能勇敢和正确面对已受到的伤害。同时也为今后学生走向社会,成为一名正直守法公民打下基础。

希望本书的出版能够帮助广大中小学生树立清醒的安全意识,掌握必要的安全自救常识,促进安全自护自救能力提升,进一步推动全社会都来爱护中小学生健康成长,为努力构建社会主义和谐社会和建设“美丽中国”做出积极贡献,愿本书能成为中小学生们们的知心良友。

本书为社会公益性图书,在编写的过程中参考了有关书刊、网络资料,在此谨致谢意!

《关爱生命·中小学生安全预防与自救》编写组

2013年2月



目录



校园安全

一、在教室内活动应怎样注意安全?	003
二、课间活动应注意什么?	004
三、上体育课时衣着应注意些什么?	004
四、上体育课应注意哪些安全事项?	005
五、参加运动会要注意什么?	006
六、参加集体劳动等社会实践如何保证安全?	007
七、怎样做好学生宿舍的安全防范?	007
八、如何应对校园暴力?	008

家庭安全

一、怎样避免陌生人闯入家中?	011
二、发现家里有盗贼怎么办?	012
三、门被反锁了怎么办?	012
四、应该保守的“家庭秘密”有哪些?	013
五、被困在电梯里怎么办?	013
六、家中如何安全用电?	014
七、家中突然停电怎么办?	014
八、如何安全使用家用电器?	015
九、室内发现燃气漏气怎么办?	016
十、怎样安全使用蚊香?	016

户外活动安全

一、怎样保证郊游、野营活动的安全?	019
二、登山活动应注意什么?	020
三、外出时迷失了方向怎么办?	021
四、外出活动如何防止中暑?	022
五、在游乐场活动应注意哪些安全问题?	023
六、游戏时如何保证安全?	024
七、如何预防溺水事故发生?	025
八、滑冰时如何保证安全?	026
九、放风筝时应注意什么?	027



十、燃放烟花爆竹如何保证安全？	028
-----------------	-----

交通安全

一、怎样认识交通信号灯？	031
二、行走时怎样注意交通安全？	032
三、横穿马路应该注意什么？	033
四、骑自行车要注意哪些安全事项？	034
五、在雨雪天气时骑自行车怎样注意安全？	035
六、乘坐机动车应该注意什么？	036
七、乘坐火车时怎样保证安全？	037
八、怎样预防铁路交通伤害？	037
九、乘船时要注意哪些安全事项？	038

消防安全

一、预防火灾应该注意什么？	041
二、在家中如何注意防火？	042
三、如何消除家庭厨房火灾隐患？	043
四、家庭火灾逃生自救互救法。	044
五、校园火灾预防与逃生。	045
六、山林火海如何逃生自救？	046
七、外出活动如何注意防火？	047
八、烧伤人员如何救护？	048
九、中毒窒息人员如何救护？	049
十、发生火灾应如何报警？	050
十一、怎样紧急应对轻微的火情？	051
十二、遭遇火灾如何正确脱险？	052

社会生活安全

一、陌生人来接你回家时怎么办？	055
二、发现小偷怎么办？	056
三、受到不法分子侵害如何报警？	056
四、女学生如何防止性侵害？	057
五、被歹徒盯上怎么办？	058
六、路上被人抢劫、敲诈和勒索怎么办？	059
七、被人绑架怎么办？	060
八、外出或在公共场所自我防范要注意什么？	061



九、如何防范精神病患者的伤害？	062
-----------------------	-----

食品安全

一、食品安全科普知识	065
二、常见食品的几种标识	066
三、如何选购安全的食品？	068
四、如何鉴别食物优劣？	069
五、怎样预防食物中毒？	073
六、发生食物中毒怎么办？	074

网络与信息安全

一、青少年如何正确认识和使用电脑网络？	077
二、使用电脑应注意哪些事项？	077
三、青少年网上交友时应注意些什么？	078
四、网上冲浪要注意的安全知识有哪些？	079
五、全国青少年网络文明公约是什么？	079
六、沉溺网络游戏对青少年有哪些危害？	080

自然灾害安全预防与自救

一、地震发生时怎样保护自己？	083
二、如何避免遭受雷击？	084
三、热带风暴来了怎么办？	085
四、怎样躲避龙卷风的侵袭？	085
五、台风来临时怎么办？	086
六、洪水暴发时如何自救？	087
七、滑坡、泥石流正在发生时如何自救？	088
八、当沙尘暴袭来时如何保护自己？	089
九、天降暴雪、冰雹怎样保护自己？	089
十、遇到森林火灾时怎么办？	090

公共卫生安全

一、日常生活中怎样注意饮食卫生？	093
二、中小学生吸烟有什么害处？	094
三、中小学生为什么不宜饮酒？	095
四、怎样预防毒品的侵害？	095
五、怎样预防传染病？	096



六、应该怎样保护视力？	096
-------------------	-----

日常应急事件处理方法

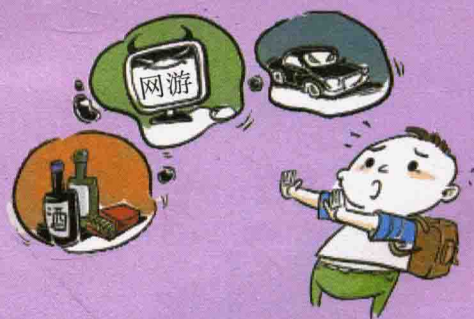
一、发生交通事故怎么办？	099
二、与家人走失怎么办？	099
三、发现漏电、触电事故怎么办？	100
四、发生游泳事故怎么办？	100
五、游泳时遇到意外如何自救？	101
六、掉进冰窟窿里怎么办？	102
七、手脚冻僵了应该怎么办？	103
八、骨折了怎么办？	103
九、被蛇咬伤了怎么办？	104
十、被蜜蜂、黄蜂等蜇伤了怎么办？	104
十一、被狗咬伤了怎么办？	105
十二、鼻出血怎么办？	105
十三、烫伤了怎么办？	106
十四、受了外伤怎么办？	106
十五、沙尘等异物进入眼睛怎么办？	107
十六、呼吸道有异物阻塞怎么办？	108

心理健康培养

一、怎样提高心理素质？	111
二、怎样保持良好的情绪？	112
三、如何提高心理承受能力？	112

校园安全







一、在教室内活动应怎样注意安全？



在教室内活动，还有许多看起来细微的小事情值得同学们注意，否则，同样容易发生危险。主要有以下几个方面：

1 防磕碰。目前大多数教室空间比较狭小，又置放了许多桌椅、饮水机等用品，所以不应在教室中追逐、打闹，做剧烈的运动和游戏，防止磕碰受伤。

2 防滑、防摔。教室地板比较光滑，要注意防止滑倒受伤；需要登高打扫卫生、取放物品时，要请他人加以保护，注意防止摔伤。

3 防坠落。特别是在楼房高层的，不

要将身体探出阳台或者窗外，谨防不慎发生坠楼的危险。

4 防挤压。教室的门、窗户在开关时容易挤手，也应当处处小心。

5 防火灾。不要在教室里随便玩火，更不能在教室里燃放爆竹。

6 防意外伤害。改锥、刀、剪等锋利、尖锐的工具，图钉、大头针等文具，用后应妥善保管起来，不能随意放在桌子上、椅子上，防止有人受到意外伤害。



二、课间活动应注意什么？



在每天紧张的学习过程中，课间活动能够起到放松、调节和适当休息的作用。课间活动应当注意以下几方面：

- 1 活动的强度要适当，不能做剧烈的活动，以保证继续上课时不疲劳、精力集中、精神饱满。
- 2 活动的方式要简便易行，如做操、打排球等。
- 3 活动时要注意安全，避免发生扭伤、碰伤等危险。

三、上体育课时衣着应注意些什么？

上体育课大多是全身性运动，活动量大，还要运用很多体育器械，如跳箱、单双杠、铅球……为了安全，上课时衣着要有一定的讲究。

1 衣服上不要别胸针、校徽、徽章等。

2 衣服口袋里不要装钥匙、小刀等坚硬、尖锐锋利的物品。

3 不要佩戴金属或玻璃装饰物。

4 头上不要戴各种发卡。

5 患有近视眼的同学，如果不戴眼镜可以上体育课，就尽量不要戴眼镜。如果必须戴眼镜，做动作时一定要小心谨慎，做垫上运动时，必须摘下眼镜。

6 不要穿塑料底的鞋或皮鞋，应当穿球鞋或一般胶底布鞋。

7 衣服要宽松合体，最好不穿钮扣多、拉锁多或者有金属饰物的服装，有条件的应该穿着运动服。





四、上体育课应注意哪些安全事项？

这种做法是不安全的。



体育课是锻炼身体、增强体质的重要课程。体育课上的训练内容是多种多样的，因此安全上要注意的事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区别。

1 短跑等项目要按照规定的跑道进行，不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求，也是安全的保障。特别是快到终点冲刺时，更要遵守规则，因为这时身体产生的冲力很大，精力又集中在竞技之中，思想上毫无戒备，一旦相互绊倒，就可能严重受伤。

2 跳远时，必须严格按老师的指导助跑、起跳。起跳前，前脚要踏中木制的起跳板，起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领，也是保护身体安全的必要措施。

3 在进行投掷训练时，如投手榴弹、铅球、铁饼、标枪等，一定要按老师的口令行动，令行禁止，不能有丝毫的马虎。这些体育器材有的坚硬沉重，有的前端有尖利

的金属头，如果擅自行事，就有可能击中他人或者自己被击中，造成受伤，甚至发生生命危险。

4 在进行单、双杠和跳高训练时，器材下面必须准备好厚度符合要求的垫子。如果直接跳到坚硬的地面上，会伤及腿部关节和后脑。做单、双杠动作的。要采取各种有效的方法，做双手提杠时不打滑，避免从杠上摔下来，使身体受伤。

5 在做跳马、跳箱等跨跃训练时，器材前要有跳板，器材后要有保护垫，同时要有老师和同学在器材旁站立保护。

6 前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动的项目，做动作时要严肃认真，不能打闹，以免发生扭伤。

7 参加篮球、足球等项目训练时，要学会保护自己，不要在争抢中莽撞而伤及他人。在这些争抢激烈的运动中，自觉遵守竞赛规则对于安全是很重要的。



五、参加运动会要注意什么？



运动会的竞赛项目多、持续时间长、运动强度大、参加人数多,安全问题十分重要。

- 1 要遵守赛场纪律,服从调度指挥,这是确保安全的基本要求。
- 2 没有比赛项目的同学不要在赛场中穿行、玩耍,要在指定的地点观看比赛,以免被投掷的铅球、标枪等击伤,也避免与参加比赛的同学相撞。
- 3 参加比赛前要做好准备活动,以便身体适应比赛。
- 4 在临赛的等待时间里,要注意身体保暖,春秋季节应当在轻便的运动服外再穿上防寒外衣。
- 5 临赛前不可吃得过饱或者过多饮水。临赛前半小时内,可以吃些巧克力,以增加热量。
- 6 比赛结束后,不要立即停下来休息,要坚持做好放松活动,例如慢跑等,使心脏逐渐恢复平静。
- 7 剧烈运动以后,不要马上大量饮水、吃冷饮,也不要立即洗冷水澡。



六、参加集体劳动等社会实践如何保证安全？

1 参加社会实践活动，同学们将面对许多自己从未接触过的或不熟悉的事情，要保证安全，最重要的是遵守活动纪律，听从老师或有关管理人员的指挥，统一行动，不各行其事。

2 参加社会实践活动，要认真听取有关活动的注意事项，什么是必须做的，什么是可以做的，什么是不允许做的，不懂的地方要询问、了解清楚。

3 参加劳动，同学们必然要接触、使用一些劳动工具、机械电器设备，在这个过程中，要仔细了解它们的特点、性能、操作要领，严格按照有关人员的示范，并在他们



的指导下进行。

4 对活动现场一些电闸、开关、按钮等，不随意触摸、拨弄，以免发生危险。

5 注意在指定的区域内活动，不随意四处走动、游览，防止意外发生。

七、怎样做好学生宿舍的安全防范？

学生宿舍，特别是女生宿舍，也常常成为不法分子侵害的目标，学生宿舍的安全防范应注意：

1 增强自我保护意识，提高警惕性，不给坏人可乘之机。

2 晚上入睡前要关好门窗，并检查插销是否牢固。

3 夜晚有人来访，不轻易开门接待；陌生人来访，一定不要开门，坚决拒之门外。

4 夜晚到室外上厕所，要穿好衣服，结伴同行，最好携带电筒以及防卫用具等。

5 假期不回家的学生，应集中就寝，避免独居一室。

6 宿舍中可以准备一些木棍等防卫用具，一旦遭受袭击，要团结一致；坚决自卫，与坏人搏斗；同时大声呼救或者设法报警，以求得援救。





八、如何应对校园暴力？



- 1 当遇到校园不良少年的骚扰、辱骂、敲诈勒索甚至殴打后，不要一个人忍着，要立即告诉老师或家长。
- 2 在校园不良少年经常出现的地方，尽量不要一个人呆着，如果不得不一个人的话，尽量呆在别人能看到的地方。
- 3 如果有人冲着你喊叫，要你交出身上零用钱，或者进行言语的挑衅时，不要理睬他，装作没听到，继续走自己的路。
- 4 上学、放学时，同学们最好结伴而行。遇到危险时，要团结一致，互相帮助。
- 5 如果力量单薄，尽量避免与对方发生冲突，可先稳住对方伺机脱身，事后要及时向学校、家长报告或向警方报警，以免受到严重伤害。
- 6 千万不要跟对方“私了”，不要私下一个人和不良少年“约会”，以免受到长期欺压和纠缠，或造成人身伤害。
- 7 如遇到品德败坏的老师对自己或同学有暴力行为或性侵犯时，不要害怕，一定要及时告诉家长。