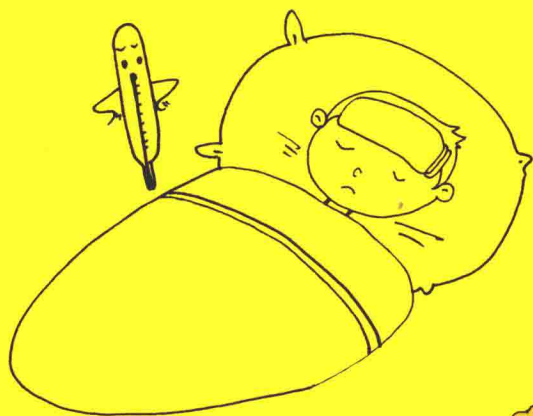


小学生安全 自护手册

XIAOXUESHENG
ANQUAN
ZIHUSHOUCE

陈昕◎编著



遇到危险怎么办？
就让这本书来告诉你。

学会保护自己，
做自己的“安全小卫士”！



衣、食、住、行、娱乐、人际、网络、
自然灾害，面面俱到的安全知识
解决父母的担忧，
打造父母和孩子最信赖的安全读物

安全教育
读本

中国妇女出版社

小学生安全 自护手册

XIAOXUESHENG
ANQUAN
ZIHUSHOUCE

陈昕◎编著



中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学生安全自护手册 / 陈昕编著. -- 北京: 中国
妇女出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5127-1237-9

I. ①小… II. ①陈… III. ①安全教育—小学—课外
读物 IV. ①G624.103

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第291305号

小学生安全自护手册

作 者: 陈 昕 编著

责任编辑: 万立正

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 15.75

字 数: 200千字

版 次: 2016年2月第1版

印 次: 2016年2月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1237-9

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录

第一辑

和衣物有关的危险事件

- 01 紧身衣——衣服勒得身体好难受 / 2
- 02 消毒液——消毒液“烫”伤了我的手 / 4
- 03 晒衣服——晒衣服时发生了意外 / 6
- 04 洗衣机——洗衣机发出恐怖的声音 / 8
- 05 电熨斗——熨斗发烧真可怕 / 10
- 06 小配饰——衣服上的挂链真危险 / 12
- 07 易爆品——我的衣服爆炸了 / 14
- 08 静电——什么情况？衣服会放电 / 16

第二辑

“吃”不对会惹出一大堆麻烦

- 01 吃鱼——喉咙被鱼刺刺伤了 / 20
- 02 喝水——真倒霉，喝水也会惹祸 / 22

- 03 呛食——米粒跑到了气管里 / 24
- 04 噎住——狼吞虎咽的后果 / 26
- 05 果冻——果冻不能一口吞 / 28
- 06 水果——美味的水果也藏着危险 / 30
- 07 方便面——方便面“方便”过头了 / 32
- 08 路边小吃——到底是什么让我拉肚子 / 34
- 09 吃药——乱吃药吃出了乱子 / 36
- 10 啃铅笔——把铅笔当棒棒糖吃太糟了 / 38
- 11 食物中毒——大家集体进医院 / 40
- 12 乱舔——冰凌花的味道不怎么样 / 42
- 13 腹胀——运动前不该吃那么多 / 44

第三辑

在家里也要注意安全

- 01 洗澡——小小的浴室藏着许多危险 / 48
- 02 切菜——冷冰冰的菜刀沾上了我的热血 / 50
- 03 炒菜——油锅突然发飙了 / 52
- 04 倒开水——热水太烫人了 / 54
- 05 电扇——别打扰电扇工作 / 56
- 06 插座——通电的插座可不能乱捅 / 58
- 07 微波炉——微波炉有“挑食”的习惯 / 60
- 08 燃气泄漏——屋子里有一股奇怪的味道 / 62
- 09 电梯——糟了，电梯出故障了 / 64

- 10 强力胶——我的手指被粘住了 / 66
- 11 杀虫剂——杀蚊子前要冷静 / 68
- 12 玩具——老妈被玩具绊了一跤 / 70
- 13 宠物——“侦探”咬了我一口 / 72
- 14 床——被“蹦蹦床”狠狠教训了一番 / 74
- 15 阳台——高高在上，危险在下 / 76
- 16 新家——搬入新家“乐”晕了头 / 78
- 17 擦玻璃——难忘的擦玻璃经历 / 80

第四辑

出行在外不要忽视安全

- 01 中暑——烈日炎炎，我好像中暑了 / 84
- 02 迷眼——眼睛受到不明物体的侵扰 / 86
- 03 崴脚——别和双脚开玩笑 / 88
- 04 乘车——有些行为不能做 / 90
- 05 过马路——横穿马路太“刺激”了 / 92
- 06 坐火车——怎么办？我找不到爸爸妈妈了 / 94
- 07 铁路——火车的地盘，我不去 / 96
- 08 走路——步行也要选对方式 / 98
- 09 骑车——漂移漂来了麻烦 / 100
- 10 刹车——危险，我的刹车失灵了 / 102
- 11 高速公路——高速的世界太危险 / 104
- 12 扒车、追车——大车的“屁股”摸不得 / 106

- 13 坐船——海上的旅行危险多 / 108
- 14 野草——我被野草“咬”伤了 / 110
- 15 落水——救命，我掉到水里了 / 112
- 16 蜇伤——小蜜蜂生气时真可怕 / 114
- 17 沼泽——不小心陷入大泥潭怎么办 / 116
- 18 毒蛇——妈呀，我被毒蛇盯上了 / 118

第五辑

玩不好也会酿成大危险

- 01 摔跤——头上起了大包，好痛呀 / 122
- 02 木棍——怎么办？手上扎了一根木刺 / 124
- 03 楼梯扶手——楼梯扶手可不是滑梯 / 126
- 04 电灯——小心，灯管要掉下来了 / 128
- 05 颜料——谁把我的颜料抹在了脸上 / 130
- 06 水桶、笤帚——惨了，老师中招了 / 132
- 07 玩球——为什么受伤的总是我 / 134
- 08 单杠——啊，我的腰拉伤了 / 136
- 09 跑步——呜……我的牙掉了 / 138
- 10 风筝——怎么办？风筝缠在了大树上 / 140
- 11 注射器——哎呀，针头扎在了手上 / 142
- 12 打火机——大束火苗突然冒出来 / 144
- 13 弹珠——坏了，弹珠卡在鼻孔里了 / 146
- 14 玩具枪——好痛，我被枪击中了 / 148

- 15 小飞镖——命中靶心要留神 / 150
- 16 轮滑——滑行的感觉，真棒 / 152
- 17 街舞——太帅了，我也要学 / 154
- 18 跑酷——怎么办？胳膊脱臼了 / 156
- 19 滑梯——小心，这样会摔伤的 / 158
- 20 跳绳——被摔了一个大马趴 / 160
- 21 翻墙——救命，我的腿骨折了 / 162
- 22 游泳——小腿突然抽筋了 / 164
- 23 海滩——滚烫的阳光会把皮肤晒伤的 / 166
- 24 登山——再勇敢也要牢记安全 / 168
- 25 野营——做足准备再出发 / 170
- 26 缆车——别轻易尝试“空中漫步” / 172
- 27 建筑工地——最危险的“游乐场” / 174
- 28 涂改液——哇，我的手肿了 / 176

第六辑

勇敢摆脱陌生人的纠缠

- 01 骗子——他为什么要“帮助”我 / 180
- 02 窃贼——嘘，有人想偷偷爬进我家 / 182
- 03 流氓——我被勒索了 / 184
- 04 劫匪——打劫？我不怕 / 186
- 05 色狼——住手！别碰我 / 188
- 06 醉汉——有人在撒酒疯 / 190
- 07 人贩子——糟糕，有人在跟踪我 / 192

- 08 瘾君子——他在墙角干什么呢 / 194
- 09 黑心司机——出租车“走错”方向了 / 196
- 10 精神病人——这个阿姨的行为好奇怪 / 198

第七辑

在虚拟世界要提高警惕

- 01 网友——我要见网友 / 202
- 02 网吧——这不是我应该去的地方 / 204
- 03 死机——我的电脑“生病”了 / 206
- 04 “垃圾”网站——小心，别掉进去 / 208
- 05 网络账号——有人盗了我的QQ号 / 210
- 06 网络聊天——别轻易透露自己的真实信息 / 212

第八辑

沉着应对大自然的危害

- 01 地震——大地摇晃，我不乱跑 / 216
- 02 洪水——不好，发洪水了 / 218
- 03 火灾——面对大火要冷静 / 220
- 04 雷电——雷雨天气别惊慌 / 222
- 05 台风——风再大又怎么样 / 224

- 06 海啸——海水变得好奇怪 / 226
- 07 冰雹——真郁闷，我被冰雹砸中了 / 228
- 08 沙尘暴——漫天都是沙尘呀 / 230
- 09 雪天——这么大的雪，怎么出门呢 / 232
- 10 雾天——这样的空气真不适合晨练 / 234
- 11 泥石流——危险，泥石流冲过来了 / 236

附：安全标记大本营 / 239

第一辑

和衣物有关的 危险事件



紧身衣

——衣服勒得身体好难受



危险经历

昨天上午我很高兴，因为妈妈又给我买了一条牛仔裤！我穿着新裤子来到学校，女生们都羡慕极了，因为我穿的是今年最流行的紧身牛仔裤！虽然身体有些勒得慌，不过我很自豪。

可是到了下午，我的心情却糟糕透了。因为体育课跳马，我摔了一跤，所有的同学都笑出了眼泪。都怪那条紧绷绷的牛仔裤，以后我再也不穿它了！



这样做很危险

穿紧身内衣

谁说紧身内衣漂亮？就算好看我们也不能穿在外面炫耀啊！与其穿着无法展示又难受的内衣，还不如选择舒适的内衣来穿。要知道自然美才是真的美呀！

把自己裹得厚厚的

贴身的衣服的确比较暖和，但是好几件贴身衣服紧紧地套在身上就很不舒服了。天气再冷，我们也不要刻意把自己裹得厚厚的。简单的保暖内衣、

羽绒服等都可以起到保暖的作用，这比一大摞衣服套在一起舒服多了。

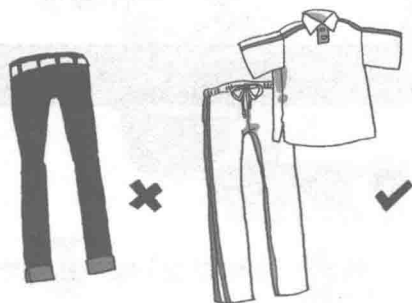


自护小方法

① 我们还处在身体发育期，不要总是穿紧身衣，那样会影响身体健康，还会妨碍我们活动。

② 运动的时候，我们要穿宽松的运动衣，这样呼吸、做动作等更舒畅。

③ 如果衣服变小了，就不要再勉强穿在身上，以免衣服绷得身体难受。我们可以把它们送给弟弟妹妹，这样做既低碳又环保。



安全小备注

自从摔了一跤，我就吸取教训，仔细检查了所有的衣服，没想到我有这么多紧身衣！看来要做好预防措施了。我认真地告诉妈妈，不要再给我买紧身衣了。我还把课程表挂在了床头，如果有体育课，我会立刻换上运动衣。

测测你的安全意识

上体育课，我们应该穿什么样的衣服？

A.漂亮的紧身衣 B.宽松的运动衣 C.不知道，问问老师应该穿什么

安全意识指数：A.☆☆☆ B.★★★★ C.★☆☆

说明：白色五角星表示做法不正确，黑色五角星表示做法正确，黑色五角星越多表示做法越正确。

消毒液

——消毒液“烫”伤了我的手



危险经历

我有一件纯白的T恤，可是吃饭的时候不小心沾上了菜汤！看着那块黄油渍，我简直无法忍受！于是我拿来84消毒液，听说这种东西可以漂白衣服。

打开瓶盖的时候我就后悔了，因为我不小心把消毒液倒在了手上。手变得又痒又红肿，后来多亏妈妈帮忙才解决了问题。以后，我再也不随便碰消毒液了。



这样做很危险

用沾了消毒液的手揉眼睛

这样做太危险了！如果不小心把消毒液弄到眼睛里，会引起严重的刺激反应。也不要让消毒液沾到嘴巴，以免误入口腔、食道，引发其他危害。

衣物长时间泡在消毒水中

虽然消毒液被稀释过，能够起到消毒、去污渍的作用，但是我们在浸泡衣物的时候也要把握时间，一般来说半小时就可以了。时间太长会对衣物

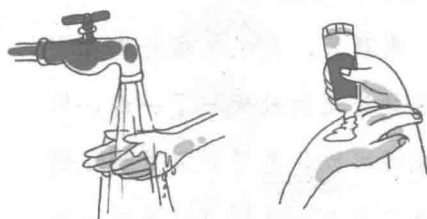
造成损害。

自护小方法

1 使用84消毒液的时候，要稀释一下再用。

2 如果皮肤不小心沾了84消毒液，要用大量清水冲洗，然后用肥皂仔细地把皮肤洗干净。

3 如果过敏现象较轻，我们可以抹一些常用的药膏；如果过敏现象严重，则要马上到医院检查。



安全小备注

我突然意识到，在使用消毒液之前，我忘记了一件事——我没有戴橡胶手套！如果戴着手套，或许我就不会被消毒液“烫”伤了！以后在接触化学制剂的时候，一定要做好预防措施呀！

测测你的安全意识

如果手上沾了消毒液，我们应该怎么做？

A.用肥皂仔细洗干净 B.马上用清水冲洗 C.随便擦一擦

安全意识指数：A.★★★★ B.★★★☆☆ C.☆☆☆☆

晒衣服

——晒衣服时发生了意外



危险经历

星期天，我早早写完作业，然后把家里的地板扫了一遍。妈妈说我可以休息了，但是我还想做点儿什么（这样可以多挣一些零花钱）。妈妈正在洗衣服，于是我主动帮她晒衣服。

晾衣架太高了，我踩着小板凳把衣服搭上去。哎呀，不妙！没等我把衣服挂好，小板凳就被踩翻了，我的胳膊被摔伤了！呜呜……我这算不算工伤？



这样做很危险

把衣服晾在窗外

住在高楼上，千万不要把衣服晾在窗外！衣服掉到楼下不要紧，要是把自己摔下楼就糟糕了。

在电线上晒衣服

湿衣服搭在电线上会触电的！在户外晒衣服的时候，大家可不要为了

图方便而这么做哦！



自护小方法

1 晒衣服的时候先把衣服拧干，以免地板沾水把我们滑倒。

2 如果晾衣架太高，我们可以请父母帮忙晒，最好不要独自踩凳子去晒，以防摔伤。

3 晒衣服时将衣服一件件展开来晒，不要同时晒好几件，因为衣服太重也容易让我们摔倒。



安全小备注

通过这次意外，我深刻地反省了自己的做法。其实我完全可以踩凳子，直接将衣架摇下来的，因为衣架是可以升降的。或者，我可以用长杆衣钩将衣服挂到晾衣架上，这样就不会摔跤了。

测测你的安全意识

晒衣服的时候，我们应该怎么做？

A. 踩着凳子晒 B. 抱着一大摞衣服往衣架上搭 C. 把衣服拧干再晒

安全意识指数：A. ★★★ B. ☆☆☆ C. ★★