

根据教育部《中小学公共安全教育指导纲要》编写



中小学公共安全教育 假期读本

主编 戴兴华

三年级



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

根据教育部《中小学公共安全教育指导纲要》编写



中小学公共安全教育 假期读本

(暑假安全作业)

主编 戴兴华



华文出版社
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学公共安全教育假期读本. 三年级 / 戴兴华主编.
— 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2017.5
ISBN 978 - 7 - 5375 - 8983 - 3

I. ①中… II. ①戴… III. ①公共安全 - 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(2017)第 112991 号

Zhong - Xiao Xue Gonggong Anquan Jiaoyu Jiaqi Duben Sannianji

中小学公共安全教育假期读本. 三年级

戴兴华 主编

出版发行:河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址:石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
经 销:新华书店
印 刷:辉县市伟业印务有限公司
开 本:710 × 1000 1/16
印 张:3
字 数:35 千字
版 次:2017 年 6 月第 1 版
2017 年 6 月第 1 次印刷
定 价:8.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷单位联系调换(0373 - 6217581)



前言

近年来，随着社会的不断进步和发展，中小学生的假期生活空间大大扩展，交流领域也不断拓宽。在假期生活中，切实做好安全保护工作，促进中小学生的健康成长，就显得尤为重要。为全面深入推动中小学生假期安全教育工作，增强中小学生的安全意识和安全技能，我们编写了《中小学公共安全教育假期读本》丛书。

本套丛书以教育部《中小学公共安全教育指导纲要》为依据，将安全知识与鲜活生动的情境、案例相结合，对社会安全类事故、公共卫生事故、意外伤害事故、自然灾害以及影响学生安全的其他事件的预防和应对方法进行了详细讲解，旨在帮助中小学生养成正确应对突发安全事件的能力，掌握基本的自救措施和必要的安全技能，提高自我保护能力，最大限度地预防安全事故发生，减少安全事件造成的各种伤害。

希望通过本丛书的出版发行，向中小学生传授较为系统的生命安全的知识和技能，有目的、有计划地培养学生的生命安全意识、知识和技能，不断提高中小学生的生存能力，改善生命质量，尽可能地避免或减少伤害，也期望学校、家庭、社会共同关注孩子的生命安全教育，让“尊重生命、珍爱生命、欣赏生命、敬畏生命、成全生命”成为教育的常态，从而促进孩子自由、全面、健康发展，使孩子们能够幸福茁壮地成长。



目 录

第一章 防溺水安全常识	
第一节 玩水的安全常识	1
第二节 野外游泳隐患多	6
第二章 科学应对气象灾害	
第一节 如何应对雷电	8
第二节 如何应对冰雹	10
第三节 如何应对高温天气	12
第四节 如何应对洪水	14
第三章 心中有规范	
第一节 自觉遵守公共场所的安全规范	16
第二节 遵守人际交往规则	20
第四章 远离意外伤害	
第一节 远离烧烫伤	23
第二节 远离刺割划伤	31
附录 I 假期安全知识问答	37
附录 II 致全国中小学生家长的一封信	43



第一章 防溺水安全常识

第一节 玩水的安全常识



案例回放

2016年9月25日下午，珠海市金湾区鸡啼门水道一处码头旁发生一起溺水事故，3名小孩不幸溺水身亡。据警方初步调查，3名溺水死亡的学生均为小林实验小学学生。9月25日下午，3名同学（死者）与另1名同学卢某某（女，9岁）一同到该码头附近玩耍，随后卢某某先行独自返回家中，另3名同学继续在水中玩耍。16时许，卢某某遇到正在寻找女儿的刘某某的父亲，才告知刘父他们3人在玩水。刘父马上赶到码头，发现3人的衣物及自行车，怀疑溺水失踪，遂报警求助。



安博智慧

一、玩水有哪些好处

1. 锻炼大小肌肉的协调能力

同学们玩水时的动作和平时的端坐、走路、跑步等大不相同，因而可以调动平时“懒惰”的肌肉。尤其游泳，更能锻炼身体肌肉的协调能力。

2. 培养创造能力

玩水可以有无限的创意。同学们玩水的时候总是变换花样，还能玩出情节，玩出道理来，这就是在体验、在动脑、在创造。由此感知





了物品的性质，获得了不少物理的感性知识，特别是可以充分发挥创造性、想象力，去主动地动手动脑。

3. 发展动手能力

同学们在玩水的时候总是不停地在活动，动手做这做那，既能活动身体，又能发展动手能力。

二、玩水应注意哪些问题

1. 严防溺水

不私自下水游泳，不擅自与同学结伴游泳，不在无家长或监护人带领的情况下游泳。不到无安全措施、无救护人员的水域游泳。不到不熟悉的水域游泳。不在上下学的途中到河流、湖泊、水库、沟渠等危险水域游泳或戏水。不盲目下水施救。在海边玩水不依赖游泳圈、浮床等充气式浮具来助泳，否则一旦漏水将无所依靠，容易造成溺水。

2. 弄湿衣服及时更换

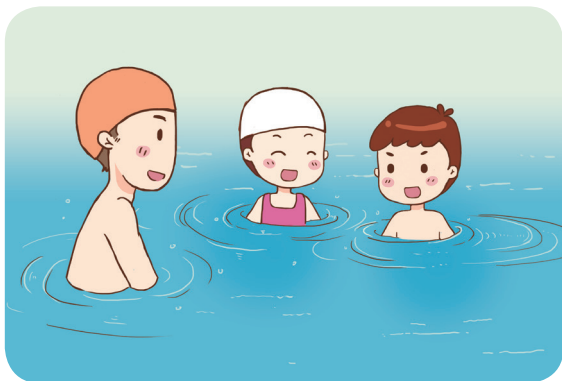
玩水时不要忘乎所以，弄湿衣服要停止玩水，及时更换干衣服或者到太阳底下晾干。



穿湿衣服会导致湿气进入身体，易导致感冒、风湿、关节疼痛等疾病。

3. 注意水质，防止传染疾病

玩水时应注意水质，不到被污染的河沟玩水，到公共泳池或水上乐园等场所玩水时，应选择流动或清澈的水，因为浑浊的水中微生物、寄生虫等非常多，易使玩水者染上疾病。



如果在公共泳池或水上乐园等场所游泳后出现呕吐、发烧等症状，应立即前往医院治疗，这可能是水中添加氯水等消毒剂剂量超标引起的中毒现象。所以同学们应挑选正规的场所玩水，减少危险的发生。

4. 注意地下水的温度

玩水时，遇到地下水要特别注意。因为很多地下水的温度偏低，不适合长时间玩耍。因此在玩地下水时，如果感到身体不适，应立即停止玩水，否则很容易导致感冒。



同学们应该意识到，当前环境污染较严重，从地下冒出的水不一定是水质良好的水，所以在遇到地下水时应谨慎玩耍。

5. 选择合适用品

在公共泳池或水上乐园游泳时，应尽量佩戴泳帽、泳镜等。选择装备时，也要注意物品的质量，要选择表面光滑、做工精细的装备，以免对皮肤造成伤害。





6. 注意保护重要部位

如果同学们在家里玩水，水枪无疑是最好的玩水装备。但同学们在玩水枪的时候，注意不要对着人面部喷水，尤其是眼睛。不要图一时高兴而造成不可挽回的后果。



你知道吗？

泡在水中玩水会造成身体脱水吗？事实上，即使泡在水中也可能会发生脱水。这是因为夏天温度高，同学们玩水时活动量大，体内水分流失较多，严重时就会导致脱水。所以玩水时要注意及时补充水分。

7. 注意入水时间

长时间泡在水里，皮肤容易受到伤害，尤其是有蚊虫叮咬或痱子等小伤口时，各种病原微生物更容易乘虚而入，引起各种皮肤疾病。

8. 注意室外防晒

如果在海边、室外泳池、室外水上乐园等场所玩水，一定要做好防晒工作，最好选择在阳光不太强烈的时段玩水或者在玩水前20分钟涂抹防晒霜等。

9. 不喝生水

长时间玩水会感到口渴，不要图方便喝生水。生水里面含有很多杂质，并且有很多病菌，喝生水可能导致多种疾病。因此口渴时应补充白开水，不要喝生水。

10. 注意身体状况

同学们应在身体状况良好的情况下去玩水，玩水前要有充足的休息。如果身体不舒服，应等身体恢复后再去玩水。带病去玩水，水的湿气会加重病情。



你知道吗？

玩水后要及时漱口。许多人都有玩水后冲澡的好习惯，却忽视了口腔的清洁。无论是泳池中的水还是自然界中的水进入口腔，病菌都会随





之而来。另外，泳池中的水加入了氯水或者是消毒液，这些物质对牙齿的釉质有侵蚀作用，容易引起牙病。所以要及时漱口，防止病从口入。

11. 注意漂流防护

漂流是一项惊险而又刺激的户外活动，近年来很流行。漂流大多是山涧水流，温度较低，应在4月至10月之间进行；最好结伴而行并做好相应的防护，漂流时间应控制在2~3小时内。



华姐视野

玩水时通常皮肤对寒冷刺激的三个反应期：

第一期：刚接触水，受寒冷的刺激，皮肤血管收缩，肤色呈苍白色。

第二期：在水中停留一段时间后，体表血管缓慢扩张，皮肤由苍白色渐呈浅红色，机体由冷转暖，机体进入适应期。

第三期：在水中停留过久，身体散热大于产热，皮肤会出现鸡皮疙瘩和肌肉打战的现象。因此，在皮肤表现到达第三期之前就应终止活动，及时出水。





第二节 野外游泳隐患多



案例回放

夏天的一个午后，某村三名10岁左右的小学生由于天气炎热相约来到河边玩耍。不多时一名男孩在河边不慎落水，其余两名学生下水救人，但最终只有一人奋力爬上河岸生还，其他两名学生落水失踪。



上岸的学生赶忙大声呼救。不多时，附近村民和公安人员赶到现场，纷纷组织人员下水营救。到第二天凌晨3点，一名落水学生的遗体被打捞上岸，但直到第三天下午，另一名落水者却始终不见踪影。

据下河打捞者说，这里由于以前挖沙形成了一个四五米深的大坑，下边多是淤泥，再加上河水流向的作用，常有漩涡。



安博智慧

一、平静水中藏危险

宽阔的水面、清新的空气、波光粼粼的湖面，确实比游泳池更吸引人。然而这看似平静的水面却往往暗藏“陷阱”。综合各类溺水事故，以假期中小学生结伴到江、河、湖、坝等天然水域游泳时发生的溺水事故居





多。据统计，在所有的溺水事故中，野外游泳溺水占的比重超过了50%。



在河里或河边戏水时，如果发现天气突变要下大雨，要赶快离开河边，避免河水暴涨甚至山洪暴发带来的危险。



二、可怕的寄生虫

由于环境的恶化，据统计，在城市中或靠近城市的约90%的河流、湖泊受到污染。在这样的野外水域中，往往滋生大量有害生物。如果在这样的水中游泳，哪怕是洗手、洗脚，都有可能感染血吸虫病。



你知道吗？

血吸虫病的感染途径是：人接触疫水—水中的血吸虫尾蚴钻进皮肤—经血液循环—最终在肝、肠的血管内定居寄生致人患病，甚至致命。所以，如果接触野外水源后出现皮疹、发热、腹痛、腹泻、乏力、肝脏不适等症状时，就应立即就医。



华姐视野

野外戏水和在正规游泳池游泳还有一个区别，就是衣服财物没有地方存放。当你在水中玩得正高兴的时候，岸上的财物很有可能被人顺手牵羊。





第二章 科学应对气象灾害

第一节 如何应对雷电



案例回放

2016年4月3日上午10时许，江西省南昌市安义县金安福园墓区内，四位南昌市民撑伞扫墓时被雷击中。据安义县委宣传部消息，事故造成一死三伤，其中一位市民被雷击中后当场死亡，其余三人当即被送入县医院治疗。



安博智慧

一、室内避雷

一定要关好门窗，尽量远离门窗、水管、煤气管等金属物体。

在房间里不要使用任何家用电器，最好拔下所有的电源插头，防止雷电从电源线“入侵”。



炸雷会紧跟闪电到来，当看到剧烈的闪电时，可以张开嘴巴或捂住耳朵，来保护我们的耳膜。

二、室外避雷

迅速躲入防雷设施保护的建筑物内，或者很深的山洞里，汽车内也是躲避雷击的理想地方。





远离建筑物外露的水管、煤气管等金属物体和电力设备。

远离树木、电线杆、烟囱等尖耸、孤立的物体。不宜进入孤立的棚屋、岗亭等建筑物。

不宜打金属头的伞或高举锄头等金属物品。



在河里游泳或划船也很危险，因为雷电会通过水传到人体。



华姐视野

在野外无处躲避时，尽量寻找地势低洼的地方蹲下，双脚并拢，双手抱膝，身体前屈。注意不要人群集中在一起或牵手靠在一起。





第二节 如何应对冰雹



案例回放

2016年6月12日14时20分左右，黑龙江省哈尔滨市出现暴风雨夹冰雹破坏性气象，冰雹持续时间将近30分钟，且个头大(最大的足有鹌鹑蛋那么大)、密度强，现场数位70岁以上老人均表示，自己年逾古稀从未碰到过如此恶劣的强对流天气，冰雹持续时间之长实属罕见。



安博智慧

冰雹是从强烈发展的积雨云中降落到地面的固体降水物，小如豆粒，大若鸡蛋、拳头。它是一种以砸伤、砸毁为主的气象灾害。

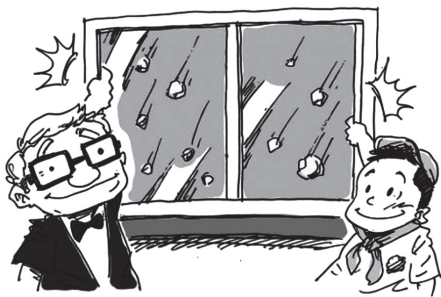
如果冰雹来了，我们应该怎么办呢？



一、关好门窗

冰雹来时，应关好门窗，并远离玻璃窗，以免冰雹砸碎玻璃伤到自己。

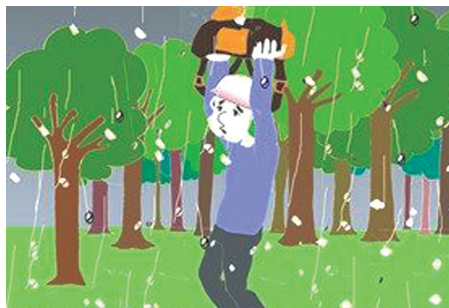
如果在车内，虽然破碎的车窗玻璃为颗粒状，不易划伤人，但也要远离车窗，保护好头部。





二、重点保护头部

不要随意外出。一旦遇到冰雹，千万不要只顾低头拼命奔跑，要先护住头部。如果有坚硬的东西，可以把坚硬的东西放在头上，保护好头部。



三、寻找躲避地点

在护住头的同时，要及时躲避到附近的建筑物或较坚固的遮挡物下。

四、减少接触点

在周围没有任何躲避物的情况下，应双手抱头，蜷曲身体，做出下蹲的姿势，尽量减少与冰雹的接触点。



华姐视野

尽量不要在电线杆、大树下躲避冰雹。因为降雹往往伴随着雷雨，在树下容易遭到雷击。





第三节 如何应对高温天气



案例回放

2016年7月20~24日，我国江南、四川盆地东部、华南、江淮、江汉等地相继出现大范围持续高温天气，高温日数普遍有2~4天，高温面积呈增加趋势。7月24



日，有1 040个县市日最高气温超过35℃，湖北、浙江、湖南有9个县市最高气温超过40℃。此次过程中，35℃以上和38℃以上高温影响面积分别为188万平方千米和28.9万平方千米。



安博智慧

我们怎么应对高温天气呢？

观测站的日最高气温达35℃以上的天气现象称为高温；达到或超过37℃时称为酷暑。连续的高温酷暑会使人感觉不舒服，严重的还会引发疾病。

一、减少外出，注意防暑

白天尽量避免或减少户外活动，尤其是上午10点至下午4点，尽量不要在烈日下

