

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

八年级



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. 八年级 / 戴兴华主编.
-- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2017.5
ISBN 978 - 7 - 5375 - 8987 - 1

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 113003 号

Zhong - Xiao Xue Gonggong Anquan Jiaoyu Jiaqi Duben Banianji

中小学公共安全教育假期读本. 八年级

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 游泳是健康而有意义的运动	1
第二节 淹溺后的岸上施救	7
第二章 居家生活及安全常识	
第一节 日常生活中的安全	12
第二节 高温中暑与处理	17
第三节 安全用电	22
第三章 旅行安全及求救常识	
第一节 外出旅行的安全知识	26
第二节 紧急情况下的求救方法	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 游泳是健康而有意义的运动



案例回放

2014年6月19日下午，广州市黄埔区南岗街某学校3名学生放学后到南岗街中央棉库对面沿江高速桥底游玩，一名14岁的男学生在桥底的一个水坑游泳溺水身亡。6月22日下午，某小学一名10岁的小学生与几名小伙伴到南沙广意路的一个鱼塘游泳，之后溺水身亡。

2015年5月2日下午，江西省宜春市袁州区新坊镇十余名初中学生自行组织到该镇一水库附近游玩时，部分学生下水游泳，返回岸边时发现少了1名男生，另外2名男生立即下水营救，导致3人不幸溺亡。8月4日晚18时30分左右，宁波市大榭开发区一名14岁男孩到水库游泳后不幸溺水身亡。

2016年6月10日，广东省揭阳市6名高三毕业生高考后到当地一水库游泳，4人不慎溺亡。6月23日下午，当阳市两河镇刚结束中考的6名学生在沮漳河河边戏水，6人全部溺亡……





天气渐热，在泳池或大海里畅游，是很常见的消暑纳凉休闲方式。深受各个年龄段人们的喜爱。

一、游泳有哪些锻炼价值

1. 改善心血管系统

游泳可以提高血管弹性、每搏输出血量，对心脏和血液循环起到特殊的作用，因此，游泳可以锻炼出一颗强而有力的心脏。



Heart Health

2. 提高肺活量

呼吸主要靠肺，肺功能的强弱由呼吸肌功能的强弱决定。游泳可促使呼吸肌发达，胸围增大，肺活量增加，对健康更有利。

3. 加强皮肤血液循环

在游泳过程中，由于水温的刺激，为了保证足够的体温，皮肤血管参与了重要的调节作用。冷水的刺激能使皮肤血管收缩，减少热量的散失。同时身体又加紧产生热量，使皮肤血管扩张，因此，游泳能够加强皮肤血液循环。



小贴士

在游泳时，由于水波舒缓流动的作用，不断对人体皮肤进行摩擦和按摩，从而使皮肤得到更好的放松和休息，所以经常游泳的人，皮肤都会光滑柔软。

4. 增强抵抗力

游泳池的水温常为26~28摄氏度。在水中浸泡散热快，耗能大，为尽快补充身体散发的热量，神经系统会快速做出反应，使人体新陈代谢加快，增强人体对外界环境的适应能力，抵御寒冷。尤其是那些经常参加冬泳的人，由于体温调节功能改善，就不容易伤风感冒，还



能提高人体内分泌功能，使脑垂体功能增强，从而提高对疾病的抵抗力和免疫力。

5. 减肥

人在水中游泳，两臂划水同时两腿打水或蹬水，全身肌肉群都参与了运动，可以使全身的肌肉得到良好的锻炼。另外，游泳时，因为水的密度（换句话说就是水的阻力）和传热性能比空气大（水的热传导系数比空气大26倍，就是说在相同温度的情况下，人体在水里散失热量比在空气里快20多倍），可以有效地消耗热量，所以人在水中运动消耗的能量比陆地上多。这些能量的供应要靠消耗体内的糖和脂肪来补充。经常进行游泳运动，可以逐渐减掉体内过多的脂肪。游泳消耗的能量较跑步等陆上项目大许多，故减肥效果更为明显。



你知道吗？

实验证明：人在标准游泳池中活动20分钟所消耗的热量，相当于同样速度在陆地上活动1小时，在14摄氏度的水中停留1分钟所消耗的热量高达100千卡，相当于在同温度空气中停留1小时消耗的热量。所以，游泳是保持身材最有效的有氧运动之一。

二、游泳应配有哪些装备

1. 合身的泳衣泳裤

游泳衣裤必须合身，如果太大，在游泳时容易兜水，会加大身体负重和阻力，影响游泳动作；如果太小又影响活动。因此游泳衣裤以穿在身上感到舒适为宜。

2. 合适的游泳帽

游泳时应戴游泳帽，特别是女性，可以防止头发散乱。游泳帽应选带有弹性的尼龙制品或橡胶制品，不能太大，否则容易脱落。





3. 游泳眼镜

如果眼睛直接接触池水，细菌很容易进入眼内，容易引发红眼病等。为了预防眼病，需要戴游泳眼镜进行游泳。对于初学游泳的人来说，戴游泳眼镜还可以纠正在水中不敢睁眼的毛病。

4. 耳塞

游泳时，水流入耳朵是难以避免的。耳朵进水后很不舒服，有时会引起疼痛以致影响听力。为了防止水进入耳朵，应备有耳塞。

5. 鼻夹

游泳时，由于水波常会把水冲入鼻孔，产生呛水、咳嗽，尤其是初学游泳者，为了防止水进入鼻孔，最好准备一个鼻夹，它可强制用嘴吸气，而不用鼻吸气，可以避免呛水。

三、游泳前要做好准备工作

游泳前的准备活动要有针对性，内容设置合理，准备活动充分，以确保游泳运动的健身效果和安全。主要应把握以下两个方面：

1. 预防膝关节半月板损伤和水中抽筋

预防半月板损伤的准备活动有跪地后仰和深蹲转膝等。跪地后仰的要领是两手扶地，两踝关节外翻着地，膝关节反复向地面下压；深蹲转膝的要领是体前屈两手扶膝深蹲后绕环。利用这两种方法来充分伸展膝关节内外侧韧带，为蹬夹腿技术提供良好的柔韧性，提高关节的灵活性，防止在蹬夹腿时损伤膝关节半月板。

防止水中抽筋的最有效的准备活动方法是脚趾运动。其要领是直腿坐于地面，一腿直腿抬起并用手分别反复扳脚趾。以提高脚趾和大小腿后侧肌肉群的柔韧性，防止抽筋现象的发生。

2. 准备活动要根据天气情况而定

不要急于下水，树立下水前要做好准备活动的意识。一般情况下准备活动的时间掌握在5~10分钟，气温和水温低时，例如阴天、风天，准备活动的时间要长而且量稍大一点。做准备活动要积极投入，动作准确，协调有力，舒展流畅。准备活动充分的表现是血液





循环加快，身体发热、出汗，关节灵活，动作轻松有力。

四、游泳时可能导致溺水的因素

1. 心理因素

怕水，见水心理紧张，一旦遇到意外情况，就惊慌失措而导致溺水。

2. 生理因素

体力不支导致溺水，如饥饿、酒后、剧烈运动后等。

3. 病理原因

患有疾病的人，如心血管疾病、精神病等，下水引发病情导致溺水。

4. 技术原因

不会游泳或游泳技术不熟练，技术失误导致溺水。

5. 其他原因

游泳场所组织、管理不规范；设施隐患；游泳者缺乏自我保护意识。

五、游泳的注意事项

- (1) 饭后不宜游泳。
- (2) 有开放性伤口、皮肤病、眼疾不宜游泳。
- (3) 感冒生病、身体不适或虚弱不宜游泳。
- (4) 雷雨天气不宜游泳。
- (5) 水温太低、太凉不宜游泳。
- (6) 游泳时禁止与同伴过分开玩笑。
- (7) 不要随兴下水，特别是野外。
- (8) 风浪太大、照明不佳不要游泳。
- (9) 不明水域不要游泳、跳水。
- (10) 水浅、人多不可跳水。
- (11) 要在有救生员的合格场所游泳。
- (12) 下水前先做暖身运动。
- (13) 下水的装备要带全，一定要带泳镜。



（14）水中切忌慌、乱，如遇抽筋，请保持冷静，改用仰漂。

（15）平日有机会就参加心肺复苏训练及水中自救训练，如遇人溺水，没有把握千万不要下水救人，可一面大声呼救一面利用竹竿、树枝、绳索、衣服或漂浮物抢救。

（16）露营、钓鱼、野外活动如靠近水边时，应严防小孩意外落水。

（17）海边或户外游泳要预防晒伤及脚底刺伤。



华姐视野

我国游泳池卫生要求

（1）游泳场所的通道及卫生设施应保持清洁无异味并应定期消毒。

（2）为防止人工游泳池生长藻类，池水中加入0.25~0.5mg/L硫酸铜，发现藻类时的最大加药量不应超过1.0mg/L。

（3）浸脚消毒池水的余氯含量应保持5~10mg/L，须4小时更换一次。儿童涉水池连续供给的新水中余氯浓度应保持0.3~0.5 mg/L。

（4）人工游泳池在开放时间内应每日定时补充新水，保证池水水质有良好的卫生状况。

（5）严禁患有肝炎、心脏病、皮肤癣疹（包括脚癣）、重症沙眼、急性结膜炎、中耳炎、肠道传染病、精神病等患者和酗酒者进入人工游泳池游泳。

（6）禁止出租游泳衣裤。





第2节 淹溺后的岸上施救



案例回放

2016年3月15日，乐亭县乐亭镇苑张庄村一个七岁男孩不慎掉入冰冷的水渠中，4名村民发现后迅速施救。因抢救及时，该男孩得以生还。

当天村民杨鹏义和张福强经过该村村东头时，忽然听到微弱的呼救声。循声望去，只见一个男孩掉进了离他们十多米远的水渠中，只有脑袋露出水面。二人大吃一惊，急忙赶到水渠边。杨鹏义在现场施救，张福强则赶紧跑回村里喊人帮忙。几分钟后，张福强喊来了村民杨德宽和陈金鹏。这两人便和杨鹏义一起跳入冰水中，三人奋力拨开浮冰，游到男孩身边，将男孩托举起来，一步步挪回到岸边。此时三人已冻得浑身哆嗦、嘴唇发紫。留在岸上接应的张福强赶紧将男孩抱入怀中。此时男孩已经昏迷，张福强又赶紧给男孩做人工呼吸。很快，男孩吐出几口水，苏醒过来。

2012年9月8日，广西桂林叠彩区大河乡12岁小孩小豪（化名）到漓江游泳不幸溺水，好在众人将其救上岸后及时进行心肺复苏抢救成功。

获救后的小豪说：“那天我放学回家后就和村里的几个小伙伴一起到漓江边游泳。想到快入秋了，水温会慢慢凉下来，所以趁现在多游一下。”没想到的是，没过几分钟他的脚开始抽筋。被大人救上岸时，小豪已经昏迷不醒，心跳呼吸停止。一个懂心肺复苏的游泳者立即将小豪倒伏，让其口里流出喝进去的水后采取心肺复苏术进行抢救。叠彩区大河乡卫生院医护人



员赶到现场后进一步抢救。

对于溺水者，现场人员在黄金8分钟内的紧急抢救很重要。在拨打120急救电话的同时，现场人员应重视黄金抢救的8分钟时间。每耽误一分钟，病人的死亡率就会增加10%。



安博智慧

一、淹溺者出水后的基础处理

救援上岸后，应立即清除淹溺者口、鼻腔内的异物；可用纱布（手帕）裹着手指将淹溺者的舌头拉出口外，解开衣扣、领口，保证其呼吸道通畅，然后抱起腰腹部，使其背朝上、头下垂进行倒水。或者抱起双腿，将其腹部放在施救者肩上，施救者快步奔跑使积水倒出。或施救者取半跪位，将淹溺者的腹部放在施救者腿上，头部下垂，并用手平压背部进行倒水。





注意基础处理时间不宜过长，应该争分夺秒开展急救。

二、生命体征基础评估

检查身体情况，确认淹溺者的状态，然后再根据不同的情况采取相应的急救措施。

1. 意识检查

大声呼唤淹溺者的名字或拍打其肩部观察淹溺者的反应。

2. 呼吸、心搏检查

观察其胸腹部有无起伏，摸颈动脉有无搏动。

3. 外伤检查

失足落水、遇到旋涡、跳水及水情复杂水域里的淹溺者常常会有外伤；结合生命体征评估情况，及时采取不同的救援措施。

三、对意识清醒的淹溺者的急救

1. 采取保暖措施

擦干身体表面的水，换上干衣服，减少体表水分蒸发带走热量。有条件时可用毛毯包裹身体保暖，还可充分按摩四肢，促进血液循环，也可酌情给予热饮。



2. 送淹溺者就医

淹溺可以导致很多生理障碍和继发问题，特别是肺组织的损伤等，因此多数淹溺者需要尽早就医，进行进一步的诊治。

四、对昏迷淹溺者的急救

致使淹溺者昏迷的常见原因是缺氧。（撞击性外伤也可引起昏迷，需依据体征基础评估区分）此时除保暖外，应立即采取供氧措施，口对口人工呼吸或呼吸机供氧。





施救者位于一侧，托起淹溺者下颌，捏住鼻孔，深吸一口气后，往淹溺者嘴里缓缓吹气，待其胸廓稍有抬起时，放松其鼻孔，并用一手压其胸部以帮助呼气。反复并有节律地（每分钟16~20次）进行，直至恢复呼吸为止。

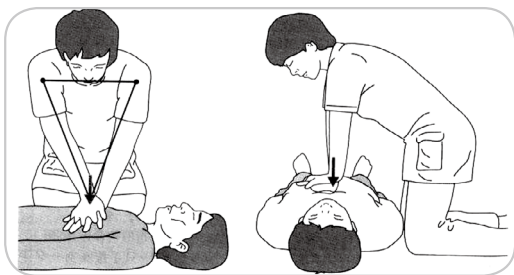


你知道吗？

由于呕吐是淹溺者最容易出现的症状，淹溺者恢复呼吸后，应注意使淹溺者维持稳定侧卧位，以防呕吐物堵塞呼吸道。

五、对无心搏淹溺者的现场急救

对于生命体征评估认定淹溺者已经发生了心脏停搏，应立即展开心肺复苏。先进行胸外心脏按压。让其仰卧，背部垫一块硬板，头稍后仰，施救者位于一侧，右手掌平按在其胸骨下段，左手平放在右手背上，借施救者身体重量缓缓用力，不能用力太猛，以防骨折，将胸骨压下4厘米左右，然后松手腕（手不离开胸骨）使胸骨复原，反复有节律地（每分钟60~80次）进行，直到心跳恢复为止。



华姐视野

其他轻微情况处理：

1. 恶心呕吐

鼻子呛进脏水就会引起恶心呕吐。应赶快上岸擤鼻涕、漱口，然后用手指压内关穴和中腕穴。





华姐视野

2. 耳痛耳鸣

多由耳朵灌水或鼻子呛水引起。可将头歪向耳朵进水的一侧，用手拉住耳垂，用同侧腿进行单足跳；用消毒棉签送入耳道内将水吸出。



3. 眼睛痒痛

多由水不洁净引起。可用清洁的淡盐水冲洗眼睛，然后用氯霉素或红霉素眼药水点眼，建议游泳时佩戴泳镜。

4. 体力不支、过度疲劳

应停止游动，仰浮在水面上恢复体力，待体力恢复后及时返回岸上。



小贴士

中腕穴位于胸骨下端和肚脐连接线中点；内关穴位于前臂掌侧，从近手腕之横皱往上约三指宽的中央。



第二章 居家生活安全常识

第一节 日常生活中的安全



案例回放

2016年1月26日夜11时许，家住郑州西郊保利百合小区的赵某父子俩，在家中客厅用木炭取暖造成一氧化碳中毒，急救后脱险。

2014年2月，浙江宁波一小区内业主在家擦玻璃时意外从梯子上摔下来，造成左手、左脚粉碎性骨折。

家是我们最温馨的港湾，但在港湾温暖的怀抱里，仍有一些安全隐患需要我们当心。



安博智慧

一、一氧化碳中毒（煤气中毒）

一氧化碳中毒是碳或含碳物质燃烧不完全时的产物——一氧化碳经呼吸道吸入引起中毒。轻者有头痛、无力、眩晕、呼吸困难的症状；较重患者口唇呈樱桃红色，伴有恶心、呕吐、意识模糊、虚脱或