

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

一年级



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. 一年级 / 戴兴华主编.
-- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5375-8981-9

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 112988 号

Zhong - Xiao Xue Gonggong Anquan Jiaoyu Jiaqi Duben Yinianji

中小学公共安全教育假期读本. 一年级

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 洪水来了怎么办	1
第二章 中暑的救护	4
第三章 安全用火	8
第四章 注意饮食卫生	12
第五章 户外活动要注意安全	17
第六章 不要轻易相信陌生人	20
第七章 警惕宠物给我们带来伤害	23
第八章 远离异物伤害	27
第九章 地震来了怎么办	32
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 洪水来了怎么办



案例回放

nián yuè rì
2016年7月18日
zhì rì hé běi fā shēng
至20日，河北发生
lì shǐ hǎn jiàn de tè dà bào
历史罕见的特大暴
yǔ yóu yú fàn wéi guǎng
雨。由于范围广、
qiáng dù dà fēng zhí gāo
强度大、峰值高，
dǎo zhì shān hóng bào fā hé shuǐ měng zhǎng bù fēn cūn zhuāng nóng
导致山洪暴发、河水猛涨，部分村庄农
tián bèi yān yì xiē chéng shì nèi lǎo yán zhòng zào chéng zhòng dà rén
田被淹，一些城市内涝严重，造成重大人
yuán shāng wáng hé cái chǎn sǔn shī
员伤亡和财产损失。



安博智慧

yī hóng shuǐ lái lín shí de zuò fǎ
一、洪水来临时的做法

hóng shuǐ jí jiāng lái lín shí yǒu xù
1. 洪水即将来临时，有序
de xiàng gāo chù zhuǎn yí shì nèi jìn shuǐ qián
地向高处转移。室内进水前，
yào jí shí lā duàn diàn yuán yǐ fáng zào
要及时拉断电源，以防造





中小学公共安全教育假期读本（一年级）

chéng chù diàn shì gù
成 触 电 事 故。

hóng shuǐ měng zhǎng shí kě xiān duǒ dào gāo céng lóu fáng shàng huò pá
2. 洪 水 猛 涨 时，可 先 躲 到 高 层 楼 房 上 或 爬
shàng shù mù tóng shí shōu jí yí qiè kě yǐ yòng lái fā chū qiú jiù xìn hào de
上 树 木，同 时 收 集 一 切 可 以 用 来 发 出 求 救 信 号 的
wù pǐn rú shǒu diǎn tǒng shào zi qí zhì xiān yàn de yī wù děng
物 品，如 手 电 筒、哨 子、旗 帜、鲜 艳 的 衣 物 等，
jí shí fā chū qiú jiù xìn hào wàn yī bèi hóng shuǐ juǎn zǒu yīng xiǎng bàn fǎ
及 时 发 出 求 救 信 号。万 一 被 洪 水 卷 走，应 想 办 法
zhuā zhù mù bǎn fú mù zhuō yǐ děng piāo fú wù jǐn liàng bú ràng shēn
抓 住 木 板、浮 木、桌 椅 等 漂 浮 物，尽 量 不 让 身
tǐ xià chén děng dài jiù yuán
体 下 沉，等 待 救 援。



èr hóng lǎo qī jiān de zuò fǎ 二、洪 涝 期 间 的 做 法

hóng lǎo qī jiān yīng zhù yì bù
洪 涝 期 间，应 注 意 不
chī biàn zhì hé shòu dào wū rǎn de shí
吃 变 质 和 受 到 污 染 的 食
pǐn yán fáng shí wù zhòng dú jí cháng
品，严 防 食 物 中 毒 及 肠
dào chuán rǎn bìng de liú xíng
道 传 染 病 的 流 行。





zài chéng shì zhōng bào yǔ
在 城 市 中 ， 暴 雨

qī jiān jìn liàng bú wài chū ruò shēn
期 间 尽 量 不 外 出 。 若 身

chǔ hù wài yào yuǎn lí gāo yā xiàn
处 户 外 ， 要 远 离 高 压 线

děng wēi xiǎn dì qū jī shuǐ chāo
等 危 险 地 区 ； 积 水 超

guò xī gài jiù bú yào zài shuǐ zhōng
过 膝 盖 就 不 要 在 水 中

xíng zǒu bèi kùn zài shuǐ zhōng yào
行 走 ； 被 困 在 水 中 要

jí shí yǔ jiù yuán bù mén lián xì bìng
及 时 与 救 援 部 门 联 系 并

nài xīn děng dài jiù yuán jì zhù fā shēng chéng shì nèi lào shí
耐 心 等 待 救 援 。 记 住 ， 发 生 城 市 内 涝 时 ，

yīng xiān zhǎo gāo dì bì yǔ dài jī shuǐ xià jiàng hòu zài chū
应 先 找 高 地 避 雨 ， 待 积 水 下 降 后 再 出

xíng
行 。



第二章 中暑的救护

案例回放



qù nián shǔ jià qián lǎo
去年暑假前，老
shī zǔ zhī quán bān tóng xué qù
师组织全班同学去
pá shān xiǎo wēi hé jǐ gè
爬山。小伟和几个
shēn tǐ jiào hǎo de tóng xué zǒu
身体较好的同学走



zài duì wu zuì qián liè pá dào bàn shān yāo xiǎo wēi gǎn dào fēi
在队伍最前列。爬到半山腰，小伟感到非
cháng kě tā yì yǎo yá yòu jì xù wǎng shàng pá pá zhe
常渴。他一咬牙，又继续往上爬，爬着
pá zhe jué de tóu hūn ěr míng xiōng mèn ě xīn sì zhī wú
爬着，觉得头昏耳鸣，胸闷恶心，四肢无
lì liǎng yǎn fā hēi tū rán hūn dǎo zài dì shàng xiǎo wēi
力，两眼发黑，突然昏倒在地上。“小伟
hūn dǎo le tóng xué men dà shēng hū hǎn zhǐ jiàn xiǎo wēi
昏倒了！”同学们大声呼喊。只见小伟
jǐn bì shuāng mù miàn sè cāng bái mō mō é tóu gān rè
紧闭双目，面色苍白，摸摸额头，干热
wú hàn lǎo shī duàn dìng xiǎo wēi shì zhòng shǔ le lì jí yǔ
无汗。老师断定小伟是中暑了，立即与
tóng xué yì qǐ bǎ tā tái dào lù biān de shù yīn xià hái ràng xué
同学一起把他抬到路边的树阴下，还让学
shēng yòng shàn zi cǎo mào gěi xiǎo wēi shān fēng bù yí huì
生用扇子、草帽给小伟扇风。不一会
xiǎo wēi jiù huǎn guò lái le
儿，小伟就缓过来了。





yī zhòng shǔ de zhèng zhuàng

一、中暑的 症 状

qīng dù zhòng shǔ biǎo xiàn wéi

1. 轻度中暑表现为，

gāo wēn huán jìng xià chū xiàn tóu tòng

高温环境下出现头痛、

tóu yūn kǒu kě duō hàn sì zhī

头晕、口渴、多汗、四肢

wú lì zhù yì lì bù jí zhōng

无力、注意力不集中、

dòng zuò bù xié tiáo děng zhèng

动作不协调等症

zhuàng

状。

zhōng dù zhòng shǔ

tǐ wēn wǎng wǎng zài

yǐ shàng

hái bàn

2. 中度中暑，体温往往在38℃以上，还伴

suí yǒu dà liàng chū hàn

ǒu tù

miàn sè cāng bái děng zhèng zhuàng

随有大量出汗、呕吐、面色苍白等症 状。

zhòng dù zhòng shǔ

cháng tū rán yūn dǎo

rú guǒ bù jí shí jiù zhì

3. 重度中暑，常突然晕倒，如果不及时救治

hái huì yǒu shēng mìng wēi xiǎn

还会有生命危险。

èr zhòng shǔ yǐ hòu zěn me bàn

二、中暑以后 怎 么 办

rú guǒ fā xiàn zì jǐ huò qí tā rén yǒu zhòng shǔ biǎo xiàn

kě yǐ zhè

如果发现自己或其他人有中暑表现，可以这

yàng zuò

样做：

chè lí gāo wēn huán jìng

xuǎn zé yīn liáng tōng fēng de dì fang xiū

1. 撤离高温环境，选择阴凉通风的地方休

xi

息。





duō yǐn yòng yì xiē hán yán
2. 多饮用一些含盐

fēn de qīng liáng yǐn liào
分的清凉饮料。

hái kě yǐ zài é tóu shǒu
3. 还可以在额头、手

xīn tú mǒ qīng liáng yóu fēng yóu
心涂抹清凉油、风油

jīng dēng huò fú yòng rén dān shí
精等，或服用人丹、十

dī shuǐ huò xiāng zhèng qì shuǐ dēng zhōng yào
滴水、藿香正气水等中药。



shāo wēi yán zhòng de zhòng shǔ bìng rén yào xiān yí zhì tōng fēng hǎo de
4. 稍微严重的中暑病人，要先移至通风好的

yīn liáng dì fāng jiě kāi yī kǒu ràng bìng rén píng wò yòng lěng shuǐ máo
阴凉地方，解开衣扣，让病人平卧，用冷水毛

jīn fū qí tóu bù shān shàn zi bìng bǔ chōng qīng liáng yǐn liào
巾敷其头部，扇扇子，并补充清凉饮料。

bìng qíng wēi zhòng huò jīng shì dāng chǔ lǐ wú hǎo zhuǎn de yīng lì jí
5. 病情危重或经适当处理无好转的，应立即

sòng wǎng fù jìn de yī yuàn
送往附近的医院。

sān zěn yàng yù fáng zhòng shǔ
三、怎样预防中暑

yào zǎo shuì zǎo qǐ bǎo zhèng chōng zú de shuì mián shí jiān
1. 要早睡早起，保证充足的睡眠时间。

duō chī xīn xiān de
2. 多吃新鲜的

guā guǒ shū cài
瓜果蔬菜。

yào duō hē shuǐ
3. 要多喝水。

zhōng wǔ jìn liàng bù
4. 中午尽量不

yào wài chū bì xū wài chū
要外出。必须外出





shí yào dài shàng mào zi fáng zhǐ yáng guāng zhí shè
时，要戴上帽子，防止阳光直射。

bú yào cháng shí jiān yùn dòng yùn dòng shí chū hàn duō tǐ nèi de
5. 不要长时间运动，运动时出汗多，体内的
shuǐ fēn huò yán fēn suí zhe hàn shuǐ pái chū suǒ yǐ yào hē yì xiē dàn yán shuǐ
水分或盐分随着汗水排出，所以要喝一些淡盐水。

suí shēn dài shàng qīng liáng yóu rén dān shí dī shuǐ fēng yóu
6. 随身带上清凉油、人丹、十滴水、风油
jīng děng fā xiàn bù shì kě jí shí shǐ yòng
精等，发现不适可及时使用。



华姐视野

yù fáng zhòng shǔ shùn kǒu liū
★ 预防中暑顺口溜

yán rè jì jié fáng zhòng shǔ yùn dòng shí jiān bù yí
炎热季节防中暑，运动时间不宜

cháng
长。

qiǎn sè yī mào dàn yán shuǐ yù fáng zhòng shǔ bǎo jiàn
浅色衣帽淡盐水，预防中暑保健

kāng
康。

kǒu jué
★ 口诀

liè rì bào shài yì zhòng shǔ tōng fēng jiàng wēn bìng mó
烈日暴晒易中暑，通风降温病魔

chú
除。

shēng mìng zhī shuǐ cháng bèi yǒu ān quán lǚ yóu jiù
生命之水常备有，安全旅游就

wú yōu
无忧。



第三章 安全用火

案例回放



shān xī mǒu cūn lǐ mǒu fū fù chī wán wǎn fàn hòu xián lái
山西某村李某夫妇，吃完晚饭后，闲来
wú shì biàn jiāng nián jǐn suì de ér zǐ suǒ zài jiā zhōng zì jǐ
无事，便将年仅4岁的儿子锁在家中，自己
pǎo chū qù wán pái le
跑出去玩牌了。

yóu yú dǎ pái zháo mí fū fù liǎng rén wán le jǐ gè xiǎo shí yě
由于打牌着迷，夫妇两人玩了几个小时也
méi huí jiā bèi suǒ zài jiā zhōng de hái zǐ gāng kāi shǐ de shí hòu kàn le
没回家。被锁在家中的孩子刚开始的时候看了
yí huìr dòng huà piān hòu lái jué de wú liáo jiù wán qǐ huǒ lái jié
一会儿动画片，后来觉得无聊就玩起火来，结
guǒ yǐn rán le kàng shàng de bèi rù
果引燃了炕上的被褥。

qǐ chū lín jū yǐn yuē tīng dào hǎn
起初，邻居隐约听到喊
jiào shēng yǐ wéi shì lǐ mǒu fū fù zài
叫声，以为是李某夫妇在
dǎ hái zǐ méi yǒu yǐn qǐ jǐng jué
打孩子，没有引起警觉，
dài dà huǒ rán shāo le zhěng gè fáng wū
待大火燃烧了整个房屋



shí lín jū men zhè cái fā xiàn hū hǎn zhe qián lái jiù huǒ dàn wéi
时，邻居们这才发现，呼喊着前来救火。但为
shí yǐ wǎn wú qíng de dà huǒ yǐ jīng jiāng fáng zi hé yòu xiǎo de shēng
时已晚，无情的大火已经将房子和幼小的生
mìng huà wéi le huī jìn
命化为了灰烬。





安博智慧

yī xué huì kàn ān quán yòng huǒ biāo zhì

一、学会看安全用火标志

zài yī xiē zhòng yào de huò rén yuán wù zī jí zhōng de róng yì yǐn fā

在一些重要的或人员物资、集中的容易引发

huǒ zāi de chǎng suǒ huì jīng cháng jiàn dào fáng huǒ biāo zhì
火灾的场所会经常见到防火标志。

èr tí gāo ān quán yòng huǒ yì shí

二、提高安全用火意识

chú fáng yòng huǒ yào shèn zhòng yào
厨房用火要慎重，要què dìng dǎ kāi huǒ hòu zài lí kāi shāo
确定打开火后再离开，烧shuǐ huò zhǔ fàn shí bú yào lí kāi chú
水或煮饭时，不要离开厨fáng yǐ miǎn shuǐ yì chū lái jiāng huǒ pū
房，以免水溢出来将火扑miè zào chéng méi qì xiè lòu xiǎo péng you
灭造成煤气泄漏。小朋友



píng shí yí dìng bú yào wán huǒ yǒu shí huǒ zhǒng méi yǒu wán quán bèi pū miè
平时一定不要玩火，有时火种没有完全被扑灭，
yě hěn róng yì fā shēng huǒ zāi yóu qí shì zài rán fàng yān huā jiāo wài yě
也很容易发生火灾。尤其是在燃放烟花、郊外野
chuī shí yàn shì yòng huǒ de qíng kuàng xià yí dìng yào duō zhù yì bǎo zhèng
炊、实验室用火的情况下，一定要多注意，保证
zì shēn jí tā rén de ān quán
自身及他人的安全。

sān rú hé yīng duì huǒ zāi 三、如何应对火灾

rú guǒ bú xìng yù dào huǒ zāi bú yào jǐn zhāng lǎo jì huǒ jǐng diàn huà
如果不幸遇到火灾，不要紧张，牢记火警电话

fā xiàn zháo huǒ hòu jìn
“119”，发现着火后尽

kuài cóng jǐn jí chū kǒu táo shēng rán
快从紧急出口逃生，然
hòu yòng rèn hé yí bù diàn huà bō dǎ
后用任何一部电话拨打
qiú jiù
求救。



dà jiā yì qǐ xué xí fáng huǒ gē 大家一起学习防火歌

xiǎo péng you xiào hē hē dà jiā lái chàng pāi shǒu gē
小朋友笑呵呵，大家来唱拍手歌。

nǐ pāi yī wǒ pāi yī pāi wán nán běi pāi dōng xī
你拍一我拍一，拍完南北拍东西。

nǐ pāi èr wǒ pāi èr zán liǎ xuān chuán zuò huǒ bàn
你拍二我拍二，咱俩宣传做伙伴。





nǐ pāi sān wǒ pāi sān jìn huǒ chǎng suǒ bié xī yān
你 拍 三 我 拍 三， 禁 火 场 所 别 吸 烟。

nǐ pāi sì wǒ pāi sì yòng huǒ bú dāng huì chū shì
你 拍 四 我 拍 四， 用 火 不 当 会 出 事。

nǐ pāi wǔ wǒ pāi wǔ yān cōng huài le kuài xiū bǔ
你 拍 五 我 拍 五， 烟 囱 坏 了 快 修 补。

nǐ pāi liù wǒ pāi liù fēng dà shī huǒ bù hǎo jiù
你 拍 六 我 拍 六， 风 大 失 火 不 好 救。

nǐ pāi qī wǒ pāi qī bú yào wán huǒ zuò yóu xì
你 拍 七 我 拍 七， 不 要 玩 火 做 游 戏。

nǐ pāi bā wǒ pāi bā diàn xiàn bù néng suí biàn lā
你 拍 八 我 拍 八， 电 线 不 能 随 便 拉。

nǐ pāi jiǔ wǒ pāi jiǔ huǒ jǐng diàn huà yī yī jiǔ
你 拍 九 我 拍 九， 火 警 电 话 一 一 九。

nǐ pāi shí wǒ pāi shí rén rén fáng huǒ yào luò shí
你 拍 十 我 拍 十， 人 人 防 火 要 落 实。

wǒ pāi nǐ nǐ pāi wǒ dà jiā dōu yào lái fáng huǒ
我 拍 你 你 拍 我， 大 家 都 要 来 防 火。





第四章 注意饮食卫生



案例回放

mǒu xué xiào de jǐ míng xué shēng shǔ jià qī jiān yì qǐ chū qù
某学校的几名学生，暑假期间一起出去
wán zǎo chén zài dì tān shàng mǎi le dòu
玩，早晨在地摊上买了豆
jiāng hé yóu tiáo shí yòng chī wán hòu
浆和油条食用，吃完后，
wán le bù jiǔ kāi shǐ dù zǐ téng cǐ
玩了不久，开始肚子疼，此
hòu yí gè xiǎo shí nèi lā dù zǐ shù cì qí zhōng yí wèi tóng xué bèi
后一个小时内拉肚子数次，其中一位同学被
sòng wǎng yī yuàn jīng chá yuán lái shì dòu jiāng méi shóu yóu
送往医院。经查，原来是豆浆没熟，油
tiáo bù xīn xiān
条不新鲜。



安博智慧

tóng xué men rú guǒ shí yòng le hán yǒu yǒu dú wù zhì huò biàn zhì de
同学们，如果食用了含有有毒物质或变质的
shí pǐn jiù huì chū xiàn ě xīn ǒu tù fù tòng fù xiè děng zhèng
食品，就会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症
zhuàng yǐng xiǎng shēn tǐ jiàn kāng yǒu shí huì wēi jí shēng mìng ān quán suǒ
状，影响身体健康，有时会危及生命安全。所
yǐ shēng huó zài jí tǐ huán jìng zhōng de xué shēng yīng zhù yì yù fáng shí
以生活在集体环境中的学生，应注意预防食
wù zhòng dú
物中毒。