

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

七年级



河北出版传媒集团
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. 七年级 / 戴兴华主编.
-- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5375-8986-4

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 112993 号

Zhong - Xiao Xue Gonggong Anquan Jiaoyu Jiaqi Duben Qinianji

中小学公共安全教育假期读本. 七年级

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 淹溺自护自救的基本技能	1
第二节 淹溺事故发生的原因及预防对策	7
第二章 出行与交通	
第一节 步行与骑车的安全	12
第二节 乘坐其他交通工具的安全	17
第三章 网络信息安全常识	
第一节 学会安全上网	24
第二节 预防网络诈骗与陷阱	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 淹溺自护自救的基本技能



案例回放

2016年8月初，郑州市某游泳馆内，11岁的旭旭（化名）和爸爸一起游泳，爸爸刚刚游向深水区，扭头发现浅水区的旭旭正一边扑腾一边下沉，遂一边呼喊一边迅速游回来，在游泳馆救生员的协助下，把旭旭拉到了台上。惊魂未定的旭旭上来还在叫：“吓死我了，哎哟，我的腿。”原来是腿抽筋了，虚惊一场。





一、自我防护

规避游泳可能带来的安全风险，做好自我防护尤为重要。

- （1）初学者应先进行健康检查，身体条件许可方可学习游泳。
- （2）游泳的装备齐全，如泳衣泳裤、泳帽、泳镜等，使用后清洗消毒。初学和技术不成熟者还要备好泳圈等援救设备。
- （3）初学和技术不成熟者不能擅自下水游泳，应在救生员在场时下水并先在浅水区练习。
- （4）游泳前先热身，以免入水不适而出现抽筋及其他情况。下水前先用水洗脸、头、胸、背和四肢，使身体尽快适应冷刺激。游泳时发生抽筋要冷静，尽快上岸处理，身体恢复正常后再下水。
- （5）参加强体力劳动或剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳，尤其是满身大汗、浑身发热的情况下，不可以立即下水，否则易引起抽筋、感冒等。
- （6）用餐前后半小时不宜下水游泳。空腹游泳易发生低血糖、头昏乏力等意外情况。饱腹游泳易引起消化不良、胃痉挛甚至呕吐、腹痛等现象。
- （7）不能在游泳池周围奔跑，不做危险动作和游戏，否则容易引起跌滑摔伤。
- （8）在公共水域游泳，时间一般控制在1.5~2小时。
- （9）室外游泳长时间曝晒会产生晒斑，建议上岸后到遮阴处休息，或用浴巾遮盖以保护皮肤，当然涂防晒霜也是不错的选择。雷雨天气禁止室外游泳。
- （10）泳后及时用净水冲洗身上水垢，眼睛滴上氯霉素或硼酸眼药水，擤出鼻腔分泌物，漱口。



你知道吗?

若耳朵进水，可将头侧偏，同侧单腿原地跳动让水流出后，用纸巾或棉签擦拭耳郭及耳道口。

(11) 泳后上岸要注意保暖，放松小憩15~20分钟，利于机体恢复。

(12) 游泳时间较长，上岸后出现头晕多是疲劳、低血糖引起，可适当喝些糖水或吃些水果等。泳后宜休息片刻再进食，以免增加胃肠的负担。



我国《游泳场所卫生标准》规定：“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。”对高血压患者，游泳可加速血液循环，有诱发中风的风险，不宜下水游泳。

二、自救

人落水之后，会产生极大的恐惧，保持冷静是自救最有效的前提。

1. 抽筋时的自救

肌肉痉挛性收缩俗称抽筋，游泳导致抽筋的原因多为水凉、疲劳等。比较常见的抽筋部位为小腿肚（即腓肠肌），其他部位如手指、脚趾、大腿、上臂等处也时有发生。抽筋伴随疼痛，严重影响游泳、踩水的动作，甚至可以导致淹溺的发生，因此需要及时采取对应措施。抽筋发生后的自救方法及注意点有：

(1) 要冷静，千万不要惊慌失措。应立即呼救或告诉同伴，并尽快向岸边转移。

(2) 抽筋属于肌肉痉挛性收缩，无论是小腿肚还是手指、脚趾或其他部位抽筋，都应及时按摩、伸展、拉长、放松该处肌肉，缓解抽筋。腹部抽筋应反复鼓肚子，同时用手用力按摩局部。

(3) 上岸后最好再次按摩和热敷患处，也可给予热饮料服用。然



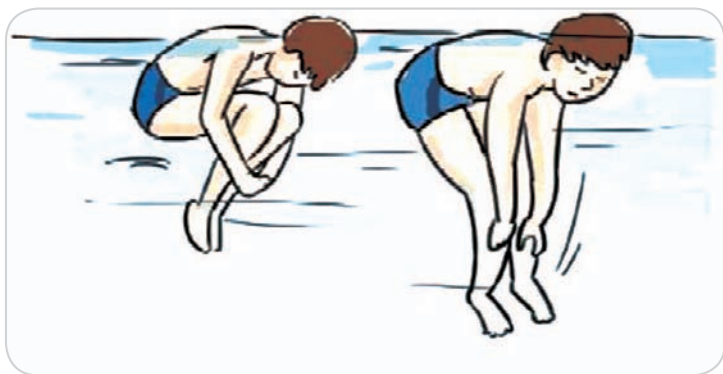
后多做一下活动，身体完全恢复后再下水游泳。

2. 沉入水中的自救

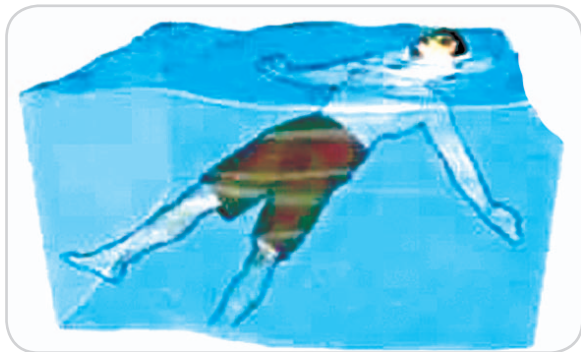
（1）不要惊慌失措，要保持冷静，调整呼吸，看清楚方向，不要手脚乱动消耗体力。人落水后或发生淹溺时，会对自己沉入水中产生极大的恐惧，因此就会本能地挣扎（如双手上举或胡乱划水等）试图使自己上浮，殊不知这样做只能适得其反。

（2）此时最重要的就是屏住呼吸，放松全身，尽量除去身上重物，同时要睁开眼睛观察周围情况。

（3）一旦身体停止下沉并上浮时，落水者可以采取水母漂的动作。做水母漂有两种姿势：一种是双手下垂，另一种是双手抱膝。全身放松，使背部露出水面呈龟状，漂浮一段时间后再抬头吸气，重复此动作，可以漂浮在水面上等待救援。



（4）还可以选择仰漂。屏住呼吸，头向后仰，放松肢体，双手向两边，呈“大”字形，掌心向上，使身体漂浮于水面。





我们的肺脏就像一个大气囊，屏气后身体在水中经过一段下沉后就会自然上浮。当你感觉到开始上浮时，应保持头向后仰、面向上方的姿势，争取先将口鼻露出水面，以进行呼吸和呼救。呼吸时尽量用嘴吸气，用鼻呼气，动作尽量缓慢，以防呛水。

(5) 利用漂浮物求生。水上漂浮物很多，树枝、木板、泡沫塑料、密封袋、球类、水壶、充气枕等都可以加以利用，漂浮求生。



(6) 适时大声呼救，尽可能保持使自己的身体浮于水面，以等待他人救护。一定要全身放松，这一点非常重要，这样才能保存更多的体力，坚持更长的时间。



沉入水中时自救的方法简单点说就是：闭气下沉，放松上升，仰面呼吸，大声呼救。

3. 呛水时的自救

呛水是指吸气时不慎将水吸入到气管内，会引起反射性咳嗽。此时应保持冷静，克制咳嗽感，闭气上浮使自己的口鼻露出水面，边咳嗽边调整呼吸动作，气管内的水排除后呼吸就会恢复正常。

4. 遇到漩涡时的自救

漩涡通常是天然水域流速较快的水流遇到障碍物时产生的，通常



位于障碍物的下游。根据障碍物大小、水流速度产生大小不同的旋涡。旋涡的危害极大，它可以把相近的人拽入水底，人一旦进入旋涡，想摆脱它则极其困难。在天然水域内游泳，无论技术多好，一定牢记尽量远离障碍物。如果已经接近旋涡，则尽量用爬泳的方法借力顺势向旋涡边缘处靠近逃脱。如果不慎已经进入旋涡并被拽入水下，则应立即闭气，尽量蜷缩身体，双手抱头，尽可能避免因旋涡旋转致使要害部位撞在障碍物上。当旋转解除后立即划水上浮。



5. 被水草或水下杂物缠绕时的自救

被水草或水下杂物缠住时要冷静，露头深吸气后闭气钻入水中，睁眼观察被缠绕之处，同时用双手帮助慢慢解脱缠绕，切忌情急挣扎，否则越挣扎被缠得越紧。同时注意全身放松，以延长水下耐受时间。



华姐视野

女生游泳时注意事项

- (1) 不要坐在游泳池台边休息，不直接接触公用椅凳。
- (2) 生理期身体抵抗力较弱，易受到病菌侵袭，应禁止游泳。
- (3) 注意个人卫生，游泳结束立即洗澡，多喝水多排尿。
- (4) 选择正规游泳场所，保证水质卫生。





第二节 淹溺事故发生的原因及预防对策



案例回放

2016年4月30日，重庆市磁器口千名游泳爱好者不顾警方劝阻下江游泳，很多人下水的地方水面比较平静，但是游到江对面停靠的两艘沙船所在处却水流很急，致使船底的吸力很大，一些游泳爱好者稍稍靠近便不慎被吸入了船底。懂水性的人都应该知道，在江河中游泳一定尽量远离船舶或障碍物，不然会被漩涡吸入水底，非常危险。尽管不少人凭借游泳的技能得以逃离，但依然造成了一死一伤一失踪的淹溺伤亡事故，令人扼腕叹息。

2016年6月10日10时，广东湛江徐闻县下洋镇上湖村4名小学生到村口一废弃砖厂形成的水坑边钓鱼，其中一人不慎跌落水中，另外两人见状急忙跳下去救人，不幸先后溺水，路人见状赶紧报警。警察赶赴现场，把3名溺水男孩打捞上来，送医救治。因溺水时间过长，3名男孩均不治而亡。

同一天的上午，广东揭阳刚刚结束高考的新华中学高三毕业班的十多名同学，相约到砲台风门古径游玩。午后14时左右，其中6人到南陇水库玩水，期间发生溺水事件，4人失踪。经搜救，4名落水人员先后被救起，但4人均抢救无效死亡。





溺水而亡的案例在日常生活中屡见不鲜，引起了社会的广泛关注。如果我们能了解生活中容易发生溺水的情况及正确的应对方法，就能减少溺水发生的概率，远离溺水的危险。根据诸多的淹溺事故案例，我们将淹溺事故发生的原因归结为以下几个方面：

一、安全意识淡薄

诸多的淹溺事故案例告诉我们，淹溺事故的发生大多是安全意识淡薄、安全知识欠缺、安全技能不足造成的。尽管学校每年暑期到来之前都会开展防溺水教育，但是学生的认知水平有限、自制能力不足，导致悲剧不断发生。有孩子因过度害怕老师、家长批评而逃离现场，不敢呼救而错失救援时间；盲目对落水者施救造成自身落水溺亡的案例也屡见不鲜。

针对这些情况，多渠道、多形式、多层面开展生命安全教育势在必行。不断通过学校、社区、家庭多渠道宣传安全知识、安全技能，通过广播、宣传栏、宣传页、报刊、电视、网络等多形式开展安全知识、技能普及教育，利用溺亡真实案例开展警示宣传及安全知识竞赛等活动，不断提高全民安全意识，必要而迫切。

二、游泳技能不足

俗话说“淹死的都是会水的”，有一定的道理又不全对。这里的“会水”应该是指游泳技能比较一般，把能扑腾二十米就叫做“会水的”，并且大胆地认为自己可以游泳了，这是很可怕的。据统计，会水而技术不熟练的溺亡比例很高，这样的人往往自恃会游泳而低估危险，多会因技术不佳、体力不支、心理紧张或遇到特殊情况处理能力不足导致溺水。

面对频频发生的溺亡事故，学校和家长几乎都是一个态度，教育孩子坚决不许到水边，以为离水越远就越安全。“不许上网，不许游戏，不许恋爱，不许看课外书，不许下水，不许……”，但孩



子天性好奇好动，越阻拦越想去冒险，结果反而更糟糕。我们都知道“堵不如疏”的道理，正确的做法是不断培养孩子应对危险的自我保护自救能力，而不是因为过度保护造成悲剧后果而追悔莫及。我们要的不是过度保护的安全，而是拥有保障安全的知识和能力。

西方很多国家，游泳是中小学的必修课，几乎人人都会游泳。孩子有必要学会游泳技能。只有真正掌握了游泳技能，遇到再深再大的水也不会害怕，才能有效预防溺水。学校可与校外正规游泳馆（场所）达成协议，开设游泳课程，使孩子们掌握游泳技能；或者父母利用假期安排孩子参加游泳班，学习、提高游泳技能。



三、家庭监管缺失

学生溺水事故以节假日、双休日居多，暑期更是重灾时段。这些时期大多数孩子独自在家，父母忙于生计外出务工，对孩子缺乏有效监护，安全的不确定因素比在校期间多出很多。父母应该在孩子假期多安排时间陪伴孩子，与孩子协商制定假期计划，合理安排暑期学习、休息、活动时间。尽量减少孩子独自在家“无事生非”的时间，确保孩子假期生命安全。

四、社会监管不完善

1. 危险开放水域的监管

危险开放水域其一是天然的、野外无人管理的水域，如水流湍急的江河，水情复杂、生物不明的湖泊，易形成漩涡的激流，地势情况复杂的海湾等。其二是城市和乡村周边人工开挖形成的开放水域，如水库、河渠、鱼塘、公园景观湖、水井、粪池等，这些水域的水情虽然相对平稳，但由于它们大多无人持续管理，也成为淹溺事故的重大隐患。此外还有平时没有水的一些低洼地带，突然遭遇暴雨，容易形



成临时的水洼，这些水洼也是导致儿童淹溺的常见地点。

对以上水域应切实加强监管，设置安全防护设施。采取安全隔离或封闭措施，如岸边设置护栏、水井粪池加盖等，同时要设立醒目的警示标志。对于城镇、乡村周边的各种开放水域，设置专人值守。此外在淹溺事故高发地段应尽可能设置围栏，同时设置醒目的警示标志，提醒附近人群警惕淹溺事故的发生。在汛期特别是暴雨发生后，相关部门应及时派专人查看水情，发现临时水洼时应设立警示标志，或设置通行障碍物，使附近的行人不能轻易进入。政府应加强监督力度，落实管理责任，实行事故责任追究制度。



2. 公共游泳场所的管理

公共游泳场所包括公共游泳池、公共游泳海滩等，这些地方游泳者众多，发生淹溺事故的可能性相对较大，故应特别提高警惕。必须按照《全国游泳场所开业技术标准》和《国家游泳场所星级评比标准》等条例对公共游泳场所实施建设和管理。

（1）加强硬件设施的建设和完善。

硬件设施即观察设备和救生设备。观察设备有海滩瞭望塔、泳馆瞭望台（梯）、望远镜等，这些设施是安全救生员观察游泳者情况、及时实施救援的重要保证。因此，各个游泳场所必须建立有效的观测设施。此外，游泳场所要有充足的救生设备，包括各种救生漂浮物如救生圈、漂浮板等，以便在淹溺救援中发挥巨大的作用。

（2）加强救生人员的培养、管理和使用。

是否有专职救生人员和救生人员专业素质的高低直接关系到公共



游泳场所救援过程中淹溺者的生命安全，故游泳场所必须有一支专业的救生队伍。每个救生员必须有资质并受过专业培训且考试合格，特别是救生员要熟练掌握心肺复苏技术，关键时刻拯救溺水者生命。

3. 社会配套设施不足

游泳是一项对场地要求较高的运动项目，需要高规格场地、专业素质过硬的管理服务人员等，不像跑步、竞走等，对场地设施要求相对较低。暑天天气炎热，无论避暑降温还是健身休闲，游泳都是一项不错的选择，但是设施齐备、管理规范游泳馆显然不足，不能满足社会需求，这也导致更多的人选择野外游泳。

总之，进行有效的安全教育及管理，就能够避免大多数的溺亡事故。敬畏生命、珍惜生命，需要家长、学校和全社会的共同努力，共同强化安全责任意识，化解风险危机，为孩子筑起一道安全的“防护墙”。



华姐视野

预防淹溺事故应了解的常识

- (1) 不会游泳不要逞能下水。
- (2) 不会游泳不要贸然入水救人。
- (3) 下水前做热身运动防止手脚抽筋而溺水。
- (4) 在水里待的时间不要过长。
- (5) 不要到水草多的地方游泳。
- (6) 乘船或上下船应注意安全，防止跌入水中。
- (7) 在乘船时要做好防护措施。
- (8) 汛期出行注意安全，防止发生意外。





第二章 出行与交通

第一节 步行与骑车的安全



案例回放

1987年6月19日晚，重庆市一小学三年级学生陈某，晚饭后与同学在渝中区中兴路边玩耍。在横穿马路时，被一辆大货车碾压右腿和头部，抢救无效死亡。

1993年8月9日，重庆市某中学初一学生杨某，在骑自行车上学途中，在路中间占道骑行，被大货车后轮碾压身亡。

2010年5月14日，广州暴雨，清远女生李某坠入被积水淹没的下水井后溺亡。

2011年6月23日北京暴雨，在石景山苹果园南路，因汽车雨中熄火，河北青年杨某和满某推车时坠井身亡。

2013年3月22日晚9点，长沙突降暴雨，邵阳女孩杨某不慎落入下水井，一个21岁的花季少女被无盖的窨井吞噬。

桩桩件件的事故案例告诉我们，步行与骑车安全不可小觑。在步行与骑行中，我们应如何保护自己呢？





一、步行的安全

(1) 必须遵守交通信号、交通标志和交通标线的各种规定。要自觉遵守交通法规，时刻注意交通安全。

(2) 走路时要讲究社会公德，在人行道内靠右行走，不在马路中间和机动车道内行走。



(3) 不要在走路时吃东西或打闹玩耍。这样既不卫生，又不雅观，更不安全。

(4) 当遇到打架斗殴、交通事故，围观人群较多时，不要因为好奇而留步观看，如不能提供帮助，请及时离开。

