

安全应急

与 避险常识



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

小学生
读本

安全应急
与避险常识



主编 江信忠 吴宗辉



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

安全应急与避险常识 : 小学生读本 / 江信忠, 吴宗辉主编. — 重庆 : 西南师范大学出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5621-9131-5

I. ①安… II. ①江… ②吴… III. ①安全教育 - 少儿读物 IV. ①X956-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第316861号

安全应急与避险常识：小学生读本

主 审◎曹型远

主 编◎江信忠 吴宗辉

责任编辑：周明琼

装帧设计：汤 立

封面插图绘画：野生绘画设计工作室

内文插图绘画：张 昆 冯 婷 余兰川 骆 阳

出版发行：西南师范大学出版社

地 址：重庆市北碚区天生路2号

邮 编：400715 电话：023-68868624

网 址：<http://www.xscbs.com>

印 刷：重庆共创印务有限公司

开 本：680mm×950mm 1/16

印 张：5.75

字 数：78千字

版 次：2018年2月第1版

印 次：2018年2月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5621-9131-5

定 价：19.80元

本书如有印装质量问题，请与本社发行部联系。电话：023-68868624。

安全应急与避险常识

丛书编委会

编委会主任：杨 平

编委会副主任：曹型远 罗 菁

编委会成员：杨 瑜 朋向平 江信忠 和 梅 郑佳昞

小学生读本

主 编：江信忠 吴宗辉

副主编：和 梅 郑佳昞 曹型厚 艾远鹏

编 者：刘芡如 樊 杨 危 谊 李 亮 熊 瑜

何 艳 陈 颖 程 杰 范永红 刘 敏

李 娟 李柔燕 董 艳 何 琪 费龙攀

申海谊 谈文建 吴彦宏 戴 丽 张夔燕

孙 玥

The background is a light green gradient. On the left side, there is a large, abstract shape in shades of yellow and orange. A dashed orange line curves from the top left towards the bottom left. Several colorful bubbles are scattered across the page: a yellow bubble at the top left, a red bubble below it, a large orange bubble in the middle left, a blue bubble at the bottom left, a pink bubble in the middle right, a large green bubble at the bottom right, and a small orange bubble at the bottom center. There are also some small white star-like sparkles.

生命是美丽的，

对人来说，

美丽不可能与人的正常发育和人的健康分开。

——车尔尼雪夫斯基

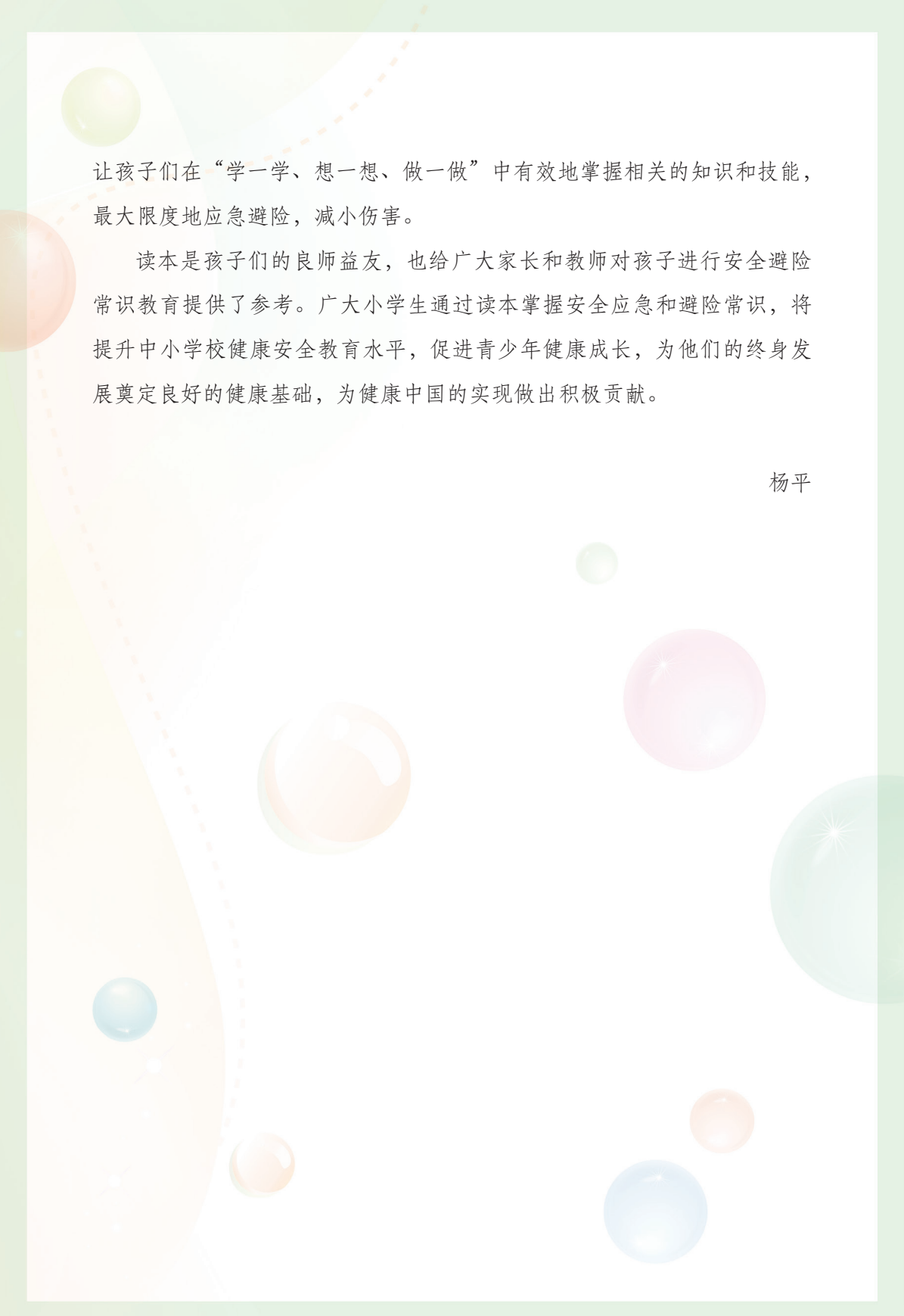


序言

“安全教育，从小抓起，持之以恒，必有效益。”《安全应急与避险常识——小学生读本》的出版面世，是全面落实健康中国发展战略、促进小学生健康成长的重要举措，体现了学校卫生管理队伍追梦教育的执着与坚韧，值得点赞！

随着时代的进步、社会的发展，学生活动的领域越来越广泛，安全也显得愈加重要。保障学生健康安全地成长，仅靠枯燥的说教是不够的，只有进一步拓宽教育的渠道、丰富教育的形式，才能增强健康安全教育的效果。本次出版的读本，能够教给小学生日常生活中一些基本的自救互救技能和预防措施，增强自身安全健康意识，提升自我保护能力，最终实现减小伤害和预防伤害。

读本精选了 37 项意外伤害、应急事件、自然灾害等小学生频发的安全问题的应急与避险知识，如“烧烫伤”“异物入眼”“铅笔芯扎伤”“低血糖”“花粉过敏”“中暑”“燃放烟花爆竹”“地震”等。读本采取一事一评的体例，用生动鲜活的案例引出主题，吸引孩子们的注意力；简明扼要的应对措施，助力孩子们正确快速应对紧急情况；明确指出错误处理方法，帮助孩子们避免错误操作带来的二次伤害；贴心的预防知识，引导孩子们远离危险和发现自然灾害的前兆。读本通过通俗易懂的语言、形象生动的漫画、朗朗上口的儿歌、简单实用的操作视频等，增强了阅读性、启发性和趣味性，



让孩子们在“学一学、想一想、做一做”中有效地掌握相关的知识和技能，最大限度地应急避险，减小伤害。

读本是孩子们的良师益友，也给广大家长和教师对孩子进行安全避险常识教育提供了参考。广大小学生通过读本掌握安全应急和避险常识，将提升中小学校健康安全教育水平，促进青少年健康成长，为他们的终身发展奠定良好的健康基础，为健康中国的实现做出积极贡献。

杨平



目录

CONTENTS

一 滚烫的开水，无情的焰火——烧烫伤	1
二 神奇的大米疗法——扭伤	3
三 脆弱的脊柱——高处坠落伤	5
四 脚板心的铁钉——脚扎伤	8
五 可怕的透明水——化学灼伤	10
六 白森森的骨头——骨折	12
七 红色的鼻涕——鼻出血	15
八 鲜红的小喷泉——外伤出血	17
九 意外丢失的牙牙——牙齿脱落	20
十 又痛又卡的眼睛——异物入眼	22
十一 不走寻常路的小昆虫——异物入耳	24
十二 迷路的豌豆——异物入鼻	26
十三 淘气的花生米——异物入气道	29
十四 会游泳的鱼，不会游泳的刺——鱼刺卡喉	31
十五 黑色的铅笔印——铅笔芯扎伤	33
十六 草丛里潜藏的危险——蛇咬伤	35

十七 “飞”来的横祸——毒虫蜇伤	38
十八 发狂的狗狗——宠物咬伤	41
十九 病菌的入侵，身体的抗争——发烧	43
二十 不可怕的羊角风——癫痫	45
二十一 运动中的小插曲——运动性腹痛	47
二十二 痉挛的肌肉——抽筋	49
二十三 要命的“心慌”——低血糖	52
二十四 烦恼的花香——花粉过敏	54
二十五 四季豆惹的祸——食物中毒	56
二十六 美丽的夏日陷阱——中暑	58
二十七 危险的游戏——燃放烟花爆竹	60
二十八 脆弱的撞击，惨烈的场景——交通安全	62
二十九 吞食人的水老虎——溺水	64
三十 可怕的电老虎——触电	66
三十一 奇怪的味道——燃气泄漏	68
三十二 无情的毁灭——火灾	70
三十三 可怕的“多米诺”——拥挤踩踏	72
三十四 刺破的天幕——雷击	74
三十五 可怕的颤抖——地震	76
三十六 食人的猛兽——洪水	78
三十七 脱缰的野马——泥石流	80
附录	82



滚烫的开水，无情的焰火

← 烧烫伤 →

柜子上的鲜花好漂亮！明明搭着小板凳想要去拿，没想到碰倒了妈妈放在柜子上的开水瓶。滚烫的开水顺着明明的脖子、肚子流下来，明明立马开始号啕大哭，娇嫩的皮肤瞬间长出大小不一的水泡……

明明被开水烫伤了！

节日里，很多小朋友在没有家长陪伴下独自玩耍烟花，常常会发生烟花落在衣服上引起烧伤的事故。那么，面对烧烫伤，我们应该怎么办呢？



我们应该这样做

1. 立刻远离高温 包括扑灭火焰、脱去着火或被开水浸湿的衣物。当衣物紧身时可用剪刀剪开，不能撕扯，否则会将皮肤表层撕脱。

2. 降温 立即用冷水冲淋或者直接

将受伤部位浸泡在冷水中 0.5 ~ 1 小时。水流不宜太大，因水流速度太大会将受伤的皮肤冲破。切记，烫伤的皮肤起泡后不宜直接用水冲，



否则水流易把水泡冲破。

3. 保护伤口 用干净的毛巾或布块遮盖伤口，简单包扎后立即前往医院处理。



我们不能这样做

1. 在烫伤处涂抹牙膏、酱油等东西，会影响医生对伤势的判断。
2. 自行将水泡撕破，容易造成感染。
3. 胡乱往伤处涂撒药粉或涂擦药膏。



预防小贴士



烧烫伤的处理

1. 拿取或运送温度较高的水壶、水杯和刚煮熟的食物、饮品时，应该利用冷湿的毛巾或者托盘等，避免直接接触而烫伤。
2. 冬天使用热水袋温度不能过高，而且应该用一张干毛巾把热水袋包裹后再放在皮肤表面。
3. 搭乘摩托车时要先看清排烟管的位置，下车时腿部千万不要挨着排烟管。
4. 洗澡时应该先放冷水，再放热水。
5. 远离易燃、易爆、腐蚀性等危险物品。



高温物品要远离，洗澡烤火要注意；
提拿水瓶要小心，高处物品找妈咪；
节日焰火远观望，避免烧伤是正题；
宝贝远离烧烫伤，家庭幸福真欢喜！





神奇的大米疗法

← 扭伤 →

豆豆蹦蹦跳跳地走在放学回家的路上时，没有注意脚下的香蕉皮，一脚踩上去。只听“啪”一声，豆豆狠狠地摔倒在地上，眼泪开始哗哗地流下来……

豆豆的脚扭伤了。那么面对扭伤，我们应该怎么办呢？



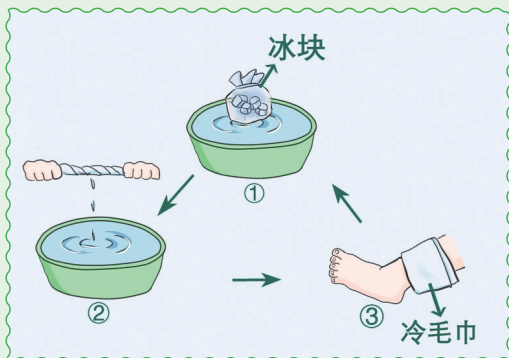
我们应该这样做

扭伤后 P 加“大米疗法”（RICE 疗法）来帮你：

P—protect—保护 受伤后要保持不痛或者疼痛最轻的姿势。

R—rest—休息 立即停止剧烈运动，恢复期间也不能运动。

I—ice—冰敷 用毛巾或布片包裹冰块对受伤部位进行冷敷。冷敷可以收缩血管，减轻局部出血、疼痛，有降温、止血、镇痛和消



肿的作用。

C—compression— 加压包扎 用普通布或绷带包扎受伤部位，稍微用力，不能太紧。如果出现手指或脚趾发麻、发紫时应该松开绷带重新包扎。

E—elevation— 抬高伤部 抬高受伤的手或脚等部位，比如手掌高于手肘、脚高于大腿的位置等。



我们不能这样做

1. 立即揉搓，用跌打损伤药外敷。
2. 随意扭动，继续运动。
3. 24 小时内热敷。



预防小贴士



1. 运动前要提前做好热身准备活动。
2. 大量运动时要注意间隔期间的休息。
3. 反复损伤应该佩戴相应的护具，如护膝、护踝、护腕等。
4. 坚持正确的体育锻炼方式和方法。



扭伤的处理



手足扭伤不要急，大米疗法来帮你；
只要皮肤没有破，首先冷敷要记住；
受伤一定多休息，愈合良好多开心。





脆弱的脊柱 高处坠落伤

又到果实飘香的金秋！高高的树上挂满了黄澄澄的果实，像一个个小灯笼。每年这个时候小林都会像小猴子一样噌噌地爬上树为大家摘果实，今年也不例外。可是就在小林去摘一个大果时，脚下一滑，从高高的树上摔下来，不能动弹……



那么，面对高处坠落伤，我们应该怎么做呢？



我们应该这样做

1. 自救

自己受伤时，如果清醒则应该保持让自己疼痛最轻或不痛的姿势，拨打120或大声呼救；如果不能发声，则可制造声响求救。在等待救援的同时，对自己的伤情进行初步的判断，参照对应处理方法初步处理自己的伤势，然后等待救援。

2. 他救

如果我们发现别人受伤时：

(1) 评估环境 先观察周围环境，确定没有高处物品坠落砸伤的可能。

(2) 判断意识 大声呼喊“同学，同学”，观察有无回应，用耳朵靠近伤者的嘴巴和鼻子，感知是否有呼吸。

(3) 判断伤情 根据伤者的描述初步判断受伤部位和可能的损伤，立即拨打120求救。

(4) 止血包扎 有皮肤破裂的用干净毛巾或布块遮盖伤口。如果有出血，可参照《鲜红的小喷泉——外伤出血》章节的内容进行止血。

(5) 固定搬运 用绷带包扎伤口后根据受伤部位进行固定。

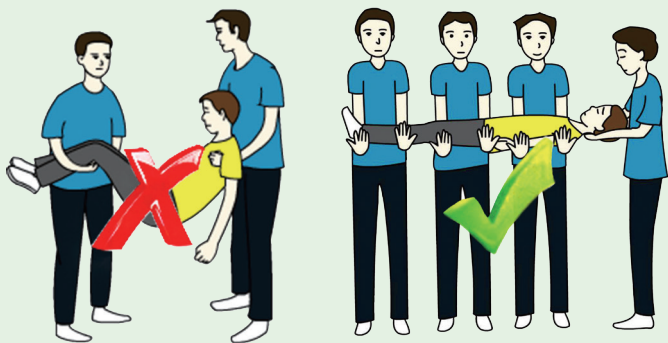
①面部损伤 用手抠除伤者口腔异物，解开其衣服纽扣，抬起下巴，使其头偏向一侧，保持呼吸道通畅。



②四肢骨折 按照《白森森的骨头——骨折》章节内容止血包扎、固定。

③脊柱外伤 使伤者保持受伤时的姿势和呼吸道通畅。搬运伤者时要几个人同时发力，保持在一个平面上平移到硬板担架或木板上，再用布带或绳索固定好。

④转运 固定好以后送往医院就诊。





我们不能这样做

1. 自己受伤时

随意扭动或者移动自己的身体，造成第二次伤害。

2. 他人受伤时

(1) 不评估环境，不顾自己安危，盲目施救。

(2) 随意活动或搬动伤者，尤其是脊柱损伤者。

(3) 用力摇晃不明病因昏迷的伤者。



预防小贴士



1. 不在高处玩耍、打闹。

2. 不在没有安全护栏的高台边缘停留。

3. 随身佩戴口哨。



高处不胜寒，边缘险象生；
高处坠落伤，危重及性命；
畅通呼吸道，固定等救援；
搬运需谨慎，平移是关键。





脚板心的铁钉

← 脚扎伤 →

操场上同学们正在进行各项体育锻炼，有跳绳的，有打篮球的，也有跑步的。“哎哟！”突然跑道上传来一声尖叫，琴琴的脚被一颗不知从什么地方冒出来的铁钉刺破鞋底扎进了右脚心……

琴琴的脚扎伤了。那么面对脚扎伤，我们应该怎么做呢？

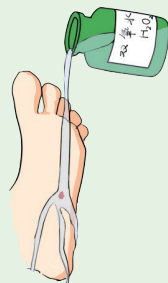


我们应该这样做

1. 扎得较浅时，完整拔除扎进的铁钉、玻璃或竹签，用力挤压伤口尽量排血，出血可以使伤口内的污物或细菌流出一部分。然后尽量将伤口掰开用3%过氧化氢（双氧水）冲洗伤口，再用碘伏反复消毒。若扎得较深，应将其固定好后尽快前往医院处理，切忌盲目拔出。



挤压伤口



双氧水冲洗伤口