

根据《国务院办公厅关于转发教育部中小学公共安全教育指导纲要的通知》编写

科学阐述安全教育知识
运用卡通形象和动画案例
寓教于乐

· 安 · 全 · 伴 · 我 · 行 ·

ZHONG XIAOXUE
GONGGONGANQUAN
**中小学公共安全
教育读本** **小学版**

本书编写组 编著



华文出版社
HUAWEN CHUBANSHE

5
年级

图书在版编目(CIP)数据

中小学公共安全教育读本:小学版. 四~六年级/
《中小学公共安全教育读本》编写组编著. —北京:华
文出版社, 2010. 11
ISBN 978-7-5075-3375-0

I. ①中… II. ①中… III. ①安全教育—小学—课外
读物 IV. ①G624. 103

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 225488 号

书 名:中小学公共安全教育读本:小学版. 四~六年级
标准书号:ISBN 978-7-5075-3375-0
编 著:本书编写组
责任编辑:汪 新 潘 婕
出版发行:华文出版社
地 址:北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼
邮政编码:100055
网 址:<http://www.hwbs.com.cn>
电子信箱:hwbs@263.net
电 话:总编室 010-58336255 发行部 010-58336270
编辑部 010-58336223
经 销:新华书店
印 刷:大兴区旺鹏印务有限公司
开 本:185mm×260mm
印 张:4.5 印张
字 数:80 千字
版 次:2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷
定 价:24.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究

前言

少年儿童是祖国的未来、民族的希望,但在自然灾害发生时,少年儿童总是最容易受伤,他们的伤亡令人痛心。在这种情况下,对少年儿童进行防灾避灾、自救自助教育,保护儿童生命安全就越发重要。

面对自然灾害强大的破坏力,人类的力量显得似乎很渺小,但有求生的欲望和智慧,人类可以与灾害顽强抗衡。由一些常见的案例分析来看,当地震、火灾、建筑物倒塌等灾难或其他影响人们安全的事故发生时,由于缺乏安全防范意识,救助知识浅薄,是很多事故造成惨重伤亡的主要原因。如果学生们能更多地掌握防灾知识,天灾并不是不可抗拒的。要最大限度地减少灾害损失,就要从学生阶段抓紧开展防灾教育,全面着手,通过多种形式,使学生掌握防灾救灾的常识,并通过学生影响到每个家庭,继而使之家喻户晓,确保在发生灾害或事故时,具备基本的自救和互救能力,最大限度地减少灾难造成的人员伤亡和财产损失。

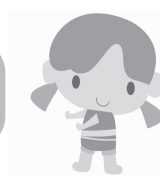
《中小学公共安全教育读本》是本编委会根据国务院办公厅转发教育部制定的《中小学公共安全指导纲要》精神编写,具体、详细的介绍了地震、泥石流、水灾、火灾、雷击等自然灾害的成因、危害、预防和应急避险措施,以及意外伤害的处理方法,网络安全、信息安全、公共卫生安全等事件的预防和应对措施。针对各年级不同年龄段学生的角度出发,语言通俗易懂、简明扼要,采用图文结合的表现方式,帮助和引导学生理解并掌握基本的保护个体生命安全的技能,懂得和维护社会公共安全知识,树立和强化安全意识。

希望同学们能从中获得收益,让“安全”伴我们一生。

本书编委会



目 录



第一课	时刻不忘饮食安全	1
第二课	路途中的安全杀手	10
第三课	避开生活中的意外伤害	18
第四课	远离不良行为习惯	28
第五课	几种突发疾病的防治	34
第六课	劳动中的安全防护	41

第七课	正确对待网络游戏	45
第八课	警惕溺水	51
第九课	警惕上网成瘾	57
第十课	遇到突发事件时的自我救护	61



第一课 时刻不忘饮食安全

前言

2009年6月11日下午至6月12日上午,吉林省九台市庆阳中心校许多学生突然出现头晕、恶心、腹痛、腹泻等症状,老师、家长见状,赶紧带他们到医院治疗。短短12个小时内,居然有100多名学生发病,使九台市人民医院儿科病房人满为患,不得不借其他科室的病房供患者们使用。经过医生的诊断,孩子们被确认为食物中毒。有的同学症状较轻,经过简单治疗就可以回家了;有的同学则十分严重,必须住院打点滴治疗。

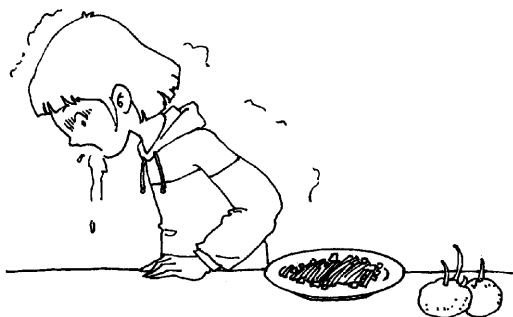
事情发生后,九台市政府开始对这件事进行调查,结果发现,6月11日中午,学校食堂用发了芽的土豆给学生们的午餐,正是这些土豆使同学们出现了食物中毒。





警钟长鸣

吃饭、喝水都是再平常不过的生活内容,却依然会给我们带来意想不到的危险。一次次食物中毒事件告诉我们:如果不注意饮食安全,随便乱吃,只能给我们的身体造成一次又一次的伤害,甚至给我们带来生命危险。



小贴士



发了芽的土豆吃不得

土豆发芽后,会产生一种名为“龙葵素”的毒素。这种毒素对人的胃肠道黏膜有较强的刺激性和腐蚀性,还会麻痹人的中枢神经,使人出现恶心、呕吐、肚子痛、腹泻、呼吸困难等症状,严重时还能使人死亡。如果人吃进的龙葵素数量极少,不会产生明显的害处。但是,如果一次吃进 200 毫克龙葵素,约等于吃半两已变青、发芽的土豆,就会在 15 分钟至 3 小时内出现中毒症状。中毒较轻的人经过人自身的解毒作用,1~2 小时后会自己痊愈。如果吃进的龙葵素很多(超过 300 毫克或更多),就会出现严重中毒症状,表现为体温升高和反复呕吐,还会出现瞳孔放大、怕光、耳鸣、抽搐、呼吸困难等症状,并因为呼吸麻痹而死亡。所以,如果发现土豆发了芽,坚决不要吃,以免出现食物中毒。



没做熟的扁豆不能吃

扁豆又称四季豆，是人们普遍食用的蔬菜，常因烹调不当引起食物中毒。

扁豆中使人中毒的罪魁祸首是扁豆中的红细胞凝集素、皂甙(dài)等天然毒素。这些毒素具有凝血作用，中毒后半小时至3小时(潜伏期长者可达15小时)会使人出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、头痛、胸闷、心慌、出冷汗、手脚发冷、四肢麻木、畏寒等症状。

这些毒素在100度以上的高温作用下会遭到破坏，所以平时我们吃扁豆时只要把它们炖熟、煮透，一般都不会中毒。



发霉甘蔗使人中毒

甘蔗味甜多汁、营养丰富，是人们都很喜欢吃的春季水果。但同学们在吃甘蔗时要注意：千万不要吃发了霉的甘蔗。因为，霉变甘蔗很容易导致中毒，并且后果十分严重。

甘蔗发霉后，其中会含有一种名为甘蔗节菱孢霉菌的真菌，这种真菌本身会产生一种叫做3-硝基丙酸的毒素。这是一种神经毒素，进入人的胃肠后，会被吸收到血液里，再进入人的大脑，不但使人出现恶心、呕吐、腹疼、腹泻、黑便、头昏、头疼、眼黑、复视、抽搐、昏迷等中毒症状，还可能使人死亡。中毒严重的人即使经过抢救保住了生命，也会留下严重的神经系统后遗症，导致终身残疾。

发霉的甘蔗摸起来比正常甘蔗软，瓤部比正常甘蔗颜色深，呈浅棕色或褐色，闻起来有酒糟味或霉味。同学们如果发现家里的甘蔗发了霉，或颜色、气味不正常，千万不要吃，以免出现食物中毒，造成难以挽回的后果。



野外的蘑菇不要随便采食

蘑菇味道鲜美,营养丰富,深受各地人们的喜爱,很多地方有采蘑菇的习惯。但是,蘑菇种类繁多,除了少数可食菇类外,大部分都是有毒的“毒蘑菇”,如果不懂鉴别方法,千万不要自己到野外采蘑菇吃,以免引起食物中毒。



毒蘑菇在我国有 100 多种,对人生命有威胁的有 20 多种,其中含有剧毒可致死的大约有 10 种。这些“毒蘑菇”中的毒素种类繁多,成分复杂,主要有胃肠毒素、神经精神毒素、血液毒素、原浆毒素、肝肾毒素。一种蘑菇可能含有多种毒素,一种毒素可能存在于多种蘑菇中。误食毒蘑菇后,中毒的症状表现也很复杂,常常是某一系统的症状为主,兼有其他症状。



没煮熟的豆浆不要喝

豆浆含有丰富的植物蛋白和磷脂,又是一种老少皆宜的营养食品,是很多家庭早餐桌上的常见食品。这里需要注意的是:没煮熟的豆浆对人体是有害的,如果不小心喝了,很可能出现食物中毒。

原来,制造豆浆的原料——黄豆中含有胰蛋白酶抑制素、皂甙等多种有害物质,其中的皂甙能引起恶心、呕吐、消化不良,胰蛋白酶抑制素能降低人体对蛋白质的消化能力,如果煮不透,这些有害物质就会残留在豆浆中,使人出现头



痛、恶心、呕吐、腹胀、腹泻、腹痛等中毒症状。



腐烂的白菜也会使人中毒

大白菜是生活中的常见蔬菜,也是北方人冬天最喜欢吃的蔬菜。谁能想到,就是这普普通通的大白菜,也会使人食物中毒呢?

这是因为,新鲜白菜中含有硝酸盐。硝酸盐本身是没有毒性的,但是白菜腐烂后,在细菌的作用下,没有毒的硝酸盐就会变成有毒的亚硝酸盐。亚硝酸盐能使人体血液里的低铁血红蛋白氧化变成高铁血红蛋白,使血液失去携氧能力,使人身体缺氧而中毒。亚硝酸盐中毒的主要症状为头痛、头晕、恶心、呕吐、腹胀、心跳加快等症状;重者还会发生抽风、昏迷,甚至死亡。亚硝酸盐的毒性很强,人只要吃进 0.2~0.5 克的亚硝酸盐就会引起中毒,甚至死亡。



腌不透的咸菜也能使人中毒

每到秋末冬初,我国北方大到单位食堂,小到个人家庭都有腌咸菜的习惯。这时,我们必须注意一个问题:腌不透的咸菜中含有大量亚硝酸盐,很容易引发食物中毒,对此必须高度警惕。

原来,腌咸菜用的各种蔬菜生长过程中,都会从土壤中吸收氮素,因而会在体内积累一定量的硝酸盐。硝酸盐本身虽然无毒,在腌渍过程中却会转化为亚硝酸盐,如果食用不当,就会引发中毒。腌菜过程中,一般在腌渍 4 小时后菜中的亚硝酸盐就会开始增加,14~20 天达到高峰,此后又逐渐下降,直至最后基本消失。只有腌制时间在一个月以上的咸菜和酸菜,吃起来才是安全的。只腌两三天到十几天的咸菜中含有大量亚硝酸盐,如果此时食用,就会发生中毒。



隔夜饭菜一定要热透了再吃

节俭是中华民族优良传统，在日常生活中有很多表现，反映到饮食上，就是不浪费粮食、不乱扔饭菜。实际上，绝大部分家庭在吃饭时剩下些饭菜都会留起来，下顿热热再吃。这时，同学们一定要提醒家长：隔夜饭菜很容易被细菌污染，如果不彻底加热就吃，很容易引起细菌性食物中毒。

这种食物中毒最容易发生在夏秋季节。这时，有一种名叫蜡样芽孢杆菌的细菌最活跃，最容易在米饭、米粉、乳制品、肉制品、蔬菜等食物中大量繁殖，并产生毒素。如果人吃了被这种细菌污染的米饭、菜肴，喝了被细菌污染的牛奶，就会发生食物中毒，出现呕吐、头晕、四肢乏力、口干、胃部不适、腹痛、腹泻等中毒症状。

尤其是剩米饭，被细菌污染后大多并不发馊、变酸，除了有时微有发黏、入口不爽或稍带异味，大多看上去和正常米饭没有两样。因此，为了避免食物中毒，即使剩饭看起来一点都没有变坏，也不能随便吃，必须彻底加热至 100°C ，待 20 分钟后再进行食用。



食物中毒的类型

一日三餐是每个人必不可少的。但是，如果不注意安全，随便乱吃，引起食物中毒，就会影响身体健康，甚至危害到自己的生命。

常见的食物中毒大致可分为三种：

1. 细菌性食物中毒。细菌污染食物并在食物里大量繁殖，有时还产生毒素，人吃了后就会发生食物中毒。隔夜饭中毒就属于这种类型。
2. 化学性食物中毒。由于麻痹大意，误食有毒的化学性食物或食用了被农





药污染的食物而引起的食物中毒。吃含有残留农药的蔬菜、水果引起的食物中毒就属于这种类型。

3. 有毒动植物中毒。常吃的食物由于加工、烹调方法不当,没有把食物中的有毒成分除去,或误食了有毒的动植物而引起的中毒。毒蘑菇、河豚、腐烂蔬菜、发芽土豆、生豆浆等引起的食物中毒就属于这种类型。



怎样预防食物中毒

预防食物中毒必须从日常生活做起,注意饮食卫生,在关系饮食安全的细节上提高警惕。

在平时生活中,同学们可以从以下几点做起:

1. 养成良好的个人卫生习惯。吃东西前要先洗手;养成饭前、便后洗手的卫生习惯;吃东西最好不要用手直接拿,可以垫一个干净的食品袋或用自己的餐具盛装,尽可能地保持食物的干净、卫生。

2. 保持餐具卫生。每个人要有自己的专用餐具,并注意随时保持它们的干净;吃完饭后要及时洗干净餐具,并把它们放进干净的塑料袋内或纱布袋内,妥善保存好;一个星期定期用 50% 高锰酸钾溶液浸泡餐具 10~15 分钟,然后用自来水冲干净,给餐具消毒;每次吃饭前,先用开水把自己的餐具烫一遍,再去打饭。

3. 注意饮食卫生。生吃的蔬菜、瓜果食物一定要洗干净,最好在开水里烫 3~5 分钟再食用;可以削皮吃的蔬菜、水果最好削皮;多吃新鲜、干净的食物,不吃发霉、变味的饭菜;绝对不吃腐烂变质的食物和病死的禽、畜肉;剩饭菜要放在阴凉通风的地方,吃之前一定要再蒸熟、煮透;不喝生水;在外面购买饮料、食品时,一定要购买有注册商标、厂家、产地,近期出厂的商品,不买、不吃过期食品;最好不要到没有卫生合格证、经营许可证的个体摊点购买食品,不随便在街





头小吃摊吃东西;不要随便到野外采野菜、蘑菇;敌敌畏、磷化锌等杀虫剂和灭鼠药不要和食物放在一起,以免误食误饮,引起中毒。



如何应对食物中毒

发生食物中毒后,千万不要惊慌失措,可在仔细分析发病的原因后,针对可能引起中毒的食物以及食入时间长短采取应急措施,然后尽快到医院治疗。

食物中毒的应急措施包括以下三种:

1. 催吐。如果在吃食物后 1~2 小时发生中毒,可用催吐的方法排出食物。催吐的方法:取食盐 20 克,加入 200 毫升冷水中溶解,一次全部喝下,一般会导致呕吐。如果不吐,可多喝几次。用 100 克鲜生姜捣碎取汁,用 200 毫升温水冲服,或用筷子、手指等刺激咽喉,也可以引起呕吐。

2. 导泻。如果食物中毒时间较长,已超过 2~3 小时,但精神还好,可以通过服用泻药导泻的方法促使有毒食物尽快排出体外,避免给身体造成更大伤害。

3. 解毒。如果是食用变质鱼、虾、蟹等食物引起的中毒,可以用 200 毫升和 100 毫升食醋兑成醋液,一次服下,进行解毒。如果误食了变质的饲料或防腐剂,最好的急救方法是用鲜牛奶、生鸡蛋清或其他含蛋白质的流食灌服,进行解毒。

如果发现可疑食物中毒,在急救病人的同时,还应立即向校医院或班主任报告,并封存一切可疑食品,及时收集剩余食物及中毒者的呕吐物、粪便等,以备检验。



2008 年的一天,洋洋和往常一样,和小伙伴们结伴去上学。途中,他们发现



路边的树上长着一些圆滚滚、黑乎乎的果子,看起来似乎很好吃,就摘了几个大家分着吃。到了学校,上了一节课后,洋洋突然感到全身无力、头晕,接着就开始呕吐起来。不一会儿,和他一起上学的小伙伴也出现了同样的情况。老师见状,赶紧把他们送到了医院,并问他们是怎么回事。一个小伙伴从书包里拿出几个颜色黑乎乎的、外壳呈圆形的果子,老师仔细一看,发现居然是有毒的桐油果。原来,洋洋他们在上学的途中采摘了桐油果并误食了果内的桐油籽,引起了食物中毒。

根据这个故事思考:洋洋他们为什么会出现食物中毒?他们属于哪种类型的食物中毒?出现这种情况后,可以采取什么措施对他们实行急救?

在平时的生活中,你肯定能接触到很多容易引起食物中毒的食物,试着把这些食物都列出来,给它们归归类,看它们都属于哪种引起人食物中毒的类型,并寻找一些预防食物中毒的方法,写在这些食物的后面。



延伸阅读

绿豆甘草汤可治轻微食物中毒

绿豆、甘草都具有解毒功效,用绿豆和生甘草煮成的绿豆甘草汤,对吃鱼、肉等食物时出现的食物中毒有比较好的疗效。如果食物中毒的症状较轻,用100克绿豆、60克生甘草,加适量水煎成浓汤,缓缓喝下,就可以起到解毒的效果。即使中毒程度,需要到医院治疗,在送医院前灌服此汤,也可以缓解症状,为治疗争取时间,提高疗效。如没有甘草,用绿豆煎汤或用绿豆粉用开水调开饮服,也有很好的效果。



第二课 路途中的安全杀手

前言

2009年12月的一个清晨，10岁的鸿鸿和哥哥一起去上学。走到半路，哥哥小涛把从家里拿的3个橘子分了一个给鸿鸿，鸿鸿还想要，就对哥哥说：“我想回家里再拿些橘子。”说完就转身往家跑。哥哥小涛见拦不住弟弟，就和鸿鸿约定在每天上学都要经过的十字路口见面。过了几分钟，哥哥不见鸿鸿返回，就回家去找弟弟，却发现家里空无一人。于是他再走到路口等弟弟，却发现一群人围在一辆混凝土搅拌车前议论着什么。他走过去一看，居然发现弟弟鸿鸿躺在混凝土搅拌车巨大的轮胎中，已经一动不动。

原来，鸿鸿回家拿了两个橘子后，就开始向和哥哥约定的路口赶。在穿过一个十字路口时，一辆混凝土搅拌车从斜坡冲下来，正好撞在了鸿鸿身上。鸿鸿先是被搅拌车前轮挂倒，后被后轮碾中头部，一直被拖了七八米远，最后被夹在搅拌车中间的双轮胎里。在附近等待拉客的摩托车司机唐伯伯见状赶紧报了警，但是鸿鸿已经死亡，任何措施也无法挽回他幼小的生命了。



警钟长鸣

这是一起触目惊心的交通事故。事故中的鸿鸿也和你们一样，处在花一样的年龄，本该过着幸福、快乐的生活，却早早地被无情的车祸夺去了生命。肇事的司机虽然受到了国家法律的制裁，却无





法挽回鸿鸿的生命,也无法弥补鸿鸿的死给家人造成的痛苦和悲伤。面对着血淋淋的事实,我们应该时刻铭记:车祸无情,交通事故猛于虎。在出行期间,我们一定要做到时刻注意交通安全,严格遵守交通法规,不要因为一时大意放松警惕,给自己的生命造成危险和伤害。



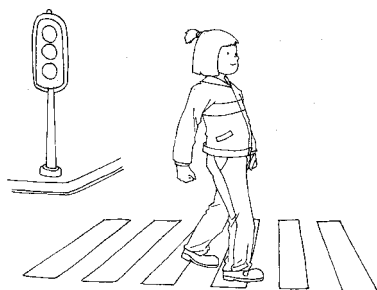
严格遵守交通规则

小学生每天要上学、放学,还要外出活动,几乎天天要在道路上行走。道路上车辆川流不息,稍不注意就会发生各种交通事故。有不少行人就是因为没有掌握好安全行走的要领,结果丧身在车轮底下。而要保证行走安全,最应该做到的是遵守各种交通规则。

那么,作为一名小学生,我们最应该遵守的是哪些交通规则呢?

1. 人车分流,各行其道

每当你走在马路上,会看到许多行人和车辆来来往往,川流不息。如果行人和车辆爱怎么走就怎么走,就会发生交通混乱,也容易出事故。所以,我国的道路上一般都用“交通标线”划出车辆、行人应走的区域,这就是车道和人行道。一般情况下,行人应该走人行道,自行车应该走非机动车道,汽车应该走快车道。



在道路上,我们还可以看到各式各样的交通标志。它们用图案、符号和文字来表达特定的意思,告诉车辆驾驶员和行人附近的环境情况。这些标志对于安全非常重要,被称为“永不离岗的交警”。例如,指示标志指示车辆、行人前进;指路标志告诉人们道路的方向、地点、距离等信息;警告标志警告车辆、行人注意危险地段,告诉人们要减速慢行;禁令标志禁止或限制车辆、行人通行、转



弯或进行其他交通行为。我们应该熟悉并爱护这些标志,不任意损坏或在上面积涂乱画,并且自觉遵守这些标志的规定。

2. 过马路要走人行天桥、地下通道或人行横道

在交通繁忙的路口,因为来往行人和车辆特别多,为了保证行人的安全和车辆行驶的畅通无阻,城市通常会架设雄伟、美观的人行天桥,或建设宽阔的地下通道供行人穿过马路。在人行天桥上或地下通道上过马路,完全不用担心车辆的碰撞,是最安全的。

在普通的十字路口、丁字路口,为了保证行人过马路时的安全,车行道上一一般都有一条用白色直线连成的“走廊”,这就是人行横道。它是专门为行人横过马路而漆划的,车辆驾驶员看见人在人行横道内行走就会减速慢行。所以,在人行横道内过马路,也是比较安全的。

3. 根据交通信号灯的指示行动

交通繁忙的十字路口四面一般都会悬挂有红、黄、绿三种颜色的交通信号灯,它是国际统一的交通信号灯,车辆、行人都要根据红、黄、绿三盏灯的亮或灭来行动。其中,红灯是停止信号。如果带有行人标志的红灯亮起来时,行人要停止不动,让车辆先行;如果车道上的红灯亮时,车辆要停止,让行人通过。黄灯是提醒信号。如果带有行人标志的黄灯亮起来时,行人要停在路口停止线或人行横道线以内,不要再前进,已经走到半路的行人则要加快脚步迅速通过;如果车道上的黄灯亮起来时,车辆应该停在停止线内,但已经越过停止线的车辆则要迅速通过路口。绿灯是通行信号。带有行人标志的绿灯亮起来时,行人要迅速通过路口,不要犹豫或耽搁;车道上的绿灯亮起来时,车辆可以按绿灯的箭头所指示的方向直行或拐弯。



不要在马路上游戏、打闹

五年级的我们正处在活泼爱动的年龄,上学前、放学后,只要和小伙伴走

