



安全健康教育

综合读本^{3·上册}

EDUCATIONAL READING OF SAFETY
AND HEALTH

黄俊葵 主编



江西科学技术出版社



安全健康教育

综合读本^{3·上册}

EDUCATIONAL READING OF SAFETY
AND HEALTH

黄俊葵 主编



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

安全健康教育综合读本. 3 / 黄俊葵主编. —南昌
:江西科学技术出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5390-4516-0
I. ①安… II. ①黄… III. ①安全教育—小学—课外
读物 ②健康教育—小学—课外读物 IV. ①
G624. 103 ②G479
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 252338 号
选题序号:ZK2011123
图书代码:B11072-101
赣版权登字-03-2011-307
责任编辑:李露萍

安全健康教育综合读本 3·上册 黄俊葵主编

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街 2 号附 1 号
	邮编:330009 电话:(0791)6623491 6639342(传真)
印刷	湖北立龙印务有限公司
开本	787mm×1092mm 1/16
字数	50 千字
印张	4. 75
版次	2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-4516-0
定价	8. 00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

前言

2008年5月12日,那场突如其来的大地震夺去了许许多多含苞待放的小生命,灾难固然难于避免,但如果懂得更多的安全避险知识,预防救助措施得当,就有可能把损失降到最低。

2008年新学期的第一天,央视播出了《开学第一课》——“知识守护生命”大型公益节目,节目以生命意识教育为主题,通过对学生进行避险自救知识教育,教会学生掌握避灾的常识和技巧,真正做到“知识守护生命”。

一场公益节目难以承载生命安全教育的多项内容,需要各个方面来共同承担这项义务。《安全健康教育综合读本》在履行着这项神圣使命,它以生动翔实的资料、深入浅出的语言向祖国的未来传授呵护生命的技巧,用“知识守护生命”。

这套读本遵循学生的身心发展规律,以学生认知特点为基础,从认识到熟悉校园、家庭、公共场所的安全环境入手,了解、掌握和预防、应对社会、公共卫生、网络安全、意外伤害、自然灾害以及其他可能会影响学生安全的突发事件的能力。使学生了解保护个体安全和维护社会公共安全知识,树立和强化学生的安全意识。

全套读本图文并茂,语言生动活泼,栏目设置合理,内容准确生动,可操作性强,将实践性、实用性、灵活性有机结合,符合不同地区各个年龄层次学生的不同要求,是目前中小学开展安全知识普及的理想之选。

由于编写时间仓促,水平有限,难免有疏漏之处,请广大师生不吝指正。

编者



目 录

CONTENTS

第一章 预防疾病

- 第一节 小心感冒发热 1
- 第二节 红眼病预防 4
- 第三节 肠道传染病预防 7

第二章 身体保护

- 第一节 近视眼的防治 9
- 第二节 保护鼻子 12
- 第三节 小心骨折 16

第三章 校园安全

- 第一节 小心校园暴力 18
- 第二节 发现校内不良现象
怎么办 20
- 第三节 妥善处理同学矛盾 22

第四章 网络安全

- 第一节 网络利与弊 24
- 第二节 控制上网时间 31
- 第三节 正确面对网络游戏 33
- 第四节 慎交网友 35

第五章 校外安全

- 第一节 当心抢劫绑架 37
- 第二节 警惕诱骗拐卖 40
- 第三节 正确处理跟踪 42

第六章 自然灾害防范

- 第一节 预防雷电 44
- 第二节 遇到暴风雨怎么办 47
- 第三节 面对洪水的自救 50

第七章 以车代步时

- 第一节 你骑自行车吗 53
- 第二节 不坐黑车 55
- 第三节 不坐超载车 57

第八章 多彩的校园生活

- 第一节 预防传染病 59
- 第二节 食物中毒了怎么办 62
- 第三节 预防中暑 66
- 第四节 冰上安全 69

第一章 预防疾病

第一节 小心感冒发热



知识链接

一、什么是感冒

感冒俗称伤风,是最常见的疾病之一。指的是人体在一定诱发因素作用下,感染上致感冒病毒,从而出现鼻塞、流涕、咽痛、咳嗽、发热等症状。

普通感冒潜伏期短,一天左右,起病较急,一般伴有轻度发热,体温多不超过 39°C 。常咽痛、头痛、全身乏力,并有鼻塞、喷嚏、流涕、胃不适等,有时有轻度咳嗽,如果无并发症,则多在 3~5 天症状减轻、消退。全年都会发生,以冬末春初季节较多。



二、什么是流行性感冒

流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。一般说来,流行

性感冒症状比普通感冒重。流行性感冒的传染性很强,来势凶猛,发病快,病情除具有普通感冒症状外,还有明显的怕冷、发热,甚至高烧、头痛、全身肌肉酸痛等症状。



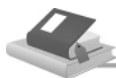
安全对策

感冒和流行性感冒的预防与治疗

1. 感冒应以预防为主,注意适宜的饮食,经常参加体育运动。接种流感疫苗是最有效的预防方式之一。目前中国流感疫苗接种率比较低。一般人不是太重视这种预防措施。

2. 预防感冒和流行性感冒主要采取的措施有:

- (1)经常开窗通风,保持空气新鲜;
- (2)少去人群密集的公共场所,避免感染感冒病毒;
- (3)坚持参加户外活动,提高身体抵抗力;
- (4)秋冬气候变化多,昼夜温差大,注意采取保暖措施;
- (5)多饮白开水,多吃清淡食物;
- (6)最好接种流感疫苗。



案例启示

2006 年 12 月 28 日至 31 日,西安市某县城一小学有 41 名学生陆续出现发热、咳嗽等症状。到 2007 年 1 月 4 日,又报告出现类似症状人员上升至 157 人。这一群体“发热、咳嗽”事件,引起县委、县政府和县疾病预防控制中心等部门的高度重视。该县立即启动了“应急预案”,并对患者学生较为集中的班级决定停课一周。对到校学生进行晨检,凡发现有类似症状的学生,立即送往县医院诊治。

经省市县三级疾病预防控制中心的专家现场抽样调查,血液采集化验,初步确诊该小学 318 名学生系感染 B 型流感。

B 型流感是流行感冒的一种,主要通过空气飞沫传播。感染后,病毒可侵入血液并在人体的其他部位引起感染和疾病,这些部位包括脑脊髓膜(大脑和脊髓的包膜),导致脑膜炎,甚至可能造成肺炎。



想 和 做

流感在季节变换的时候非常盛行,应该如何预防?

第二节 红眼病预防



知识链接

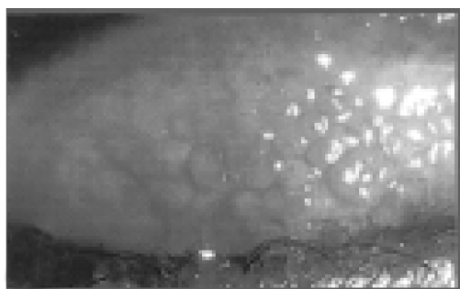
一、什么是红眼病

“红眼病”的学名是传染性结膜炎,又叫暴发火眼,是一种急性传染性眼炎,根据不同的致病原因,可分为细菌结膜炎和病毒性结膜炎两种类型。“红眼病”具有潜伏期短、发病急、症状明显、传染性强、传播迅速、容易造成大流行的特点,一般在夏季多发,家庭、单位等公共场所是其传播的重要途径。这两种结膜炎的症状基本上是一样,只是病毒性结膜炎的流行程度和危害性比细菌性结膜炎大。“红眼病”全年都有发生的可能,但是春、夏季节比较多发。

二、红眼病的具体症状

红眼病多是双眼先后发病,患病早期,病人感到双眼发烫、烧灼、畏光、眼红,自觉眼睛磨痛,像进入沙子般地疼痛难忍,紧接着眼皮红肿、眼眵多、怕光、流泪,早晨起床时,眼皮常被分泌物黏住,不易睁开。有的病人结膜上出现小出血点或出血斑,分泌物呈黏液脓性,有时在睑结膜表面形成一层灰白色假膜,角膜边缘可有灰白色浸润点,严重的可伴有头痛、发热、疲劳、耳前淋巴结肿大等全身症状。

这些眼睛有什么问题?应该如何处理?



一名十四岁男孩,抱怨眼睛发痒,病症已有三年,分泌物黏稠但不混浊,视力8/6



一名46岁女性, 抱怨眼睛疼痛, 对亮光有不适感, 伴有稀薄分泌物, 视力8/12

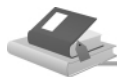


安全对策

红眼病的预防

红眼病患者眼睛分泌物中含有大量的细菌, 健康人通过接触被污染的毛巾、脸盆、眼药水、公共汽车的扶手、门把手、水龙头、电话、书籍及与病人握手、跳舞、拥抱、接吻而被感染, 还可通过游泳池而感染。

因此, 预防红眼病的关键是管住你的手和使用的水。首先, 管住“手”, 即勤洗手, 常剪指甲; 不用脏手擦眼睛; 如手需要接触眼睛, 应先用肥皂将手洗净; 不搞集体性预防性点眼药水, 更不能使用病人用过的眼药水。其次, 管住“用水”, 即不让被污染的水有接触眼睛的机会, 如洗手洗脸不用公用毛巾和脸盆, 在疾(疫)病易发的高峰期内不去游泳池游泳。家中如有红眼病人, 脸盆和毛巾都应严格分开, 并经常煮沸消毒。一旦有人患病, 应立即就医。



案例启示

2007年8月下旬以来, 随着学校陆续开学, 学生集中返校, 湖北宜昌部分县市的5所学校急性出血性结膜炎(俗称红眼病)暴发流行。从8月30

安全健康教育综合读本 3·上册

日至9月12日共报告病例2626例。经卫生部门和教育部门的共同努力,疫情得到了有效控制。

据湖北省卫生部门通报,2007年8月30日以来,宜昌市下辖的长阳、秭归等地先后发生了5起学校红眼病暴发疫情。截至9月12日统计,发病数居前五位的县(市、区)依次为秭归县、长阳土家族自治县、西陵区、宜都市、兴山县。发病高峰期出现在秋季开学以后,8月30日至9月7日9天共发病2046例。总报告病例中,学生发病人数最多,发病1658例,约占发病总数的63%,其次是农民,发病437例。

疫情爆发后,当地政府和教育、卫生部门采取了应急处理措施,疫情已基本得到控制。9月8日以后,宜昌市疫情呈现下降趋势,8日至12日接到的病例大幅减少,其中12日仅为26例。



想 和 做

如果不小心得了红眼病,你该怎么办?

第三节 肠道传染病预防



知识链接

一、什么是肠道传染病

肠道传染病是由细菌、病毒、寄生虫等病原微生物经口腔侵入人体引起的传染性疾病,常见的有霍乱、伤寒、痢疾、甲戌型肝炎、轮状病毒感染、诺瓦克感染等多种。

二、肠道传染病的症状和表现

多发生在夏秋季节,主要症状为腹痛、腹泻、恶心、呕吐、发热等症状。

有些传染病有特异的临床表现:霍乱为无痛性腹泻呕吐;痢疾为脓血便;伤寒为持续性高热、出疹、肝脾肿大;诺瓦克呕吐的病例较多,病程较短,多为自愈性。



肠道感染病菌



安全对策

如何预防肠道传染病

饭前便后要洗手

生水未煮不要喝

安全健康教育综合读本 3·上册

买回海产要煮熟

腐烂食物不要吃

隔餐食物要热透

无牌餐饮不光顾

生熟食品要分开

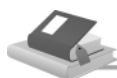
暴饮暴食不可取

出现症状要就诊

腹泻不可进厨房

二次供水要清洗

未消毒物品不要碰



案例启示

2007年4月27日,安徽省阜阳市共发现1199例肠道病毒EV71感染患儿,感染患儿死亡人数已增加到20人,传播范围从阜阳市周边县区扩大到全市下辖的各区县,并已波及邻近的河南省,除了人数继续增加之外,病例分布的范围也有所扩大。新闻发布会上透露说,病例分布从4月20日前的阜南县、临泉县、颍州区和颍泉区2县2区扩展到全市8个县市区和开发区。此外,亳州市利辛县、六安市霍邱县和河南省淮滨县也发现了病例。



想 和 做

你是如何保持自身的卫生的?

第二章 身体保护

第一节 近视眼的防治



知识链接

一、什么是近视眼

近视眼就是指看远处不清楚、看近处清楚的屈光异常的眼病,是学生中发病率较高的疾病。一般最初的感觉是看不清黑板上的字,或者看电影时离银幕较远感到物像模糊不清。

二、为什么会得近视

近视眼的发生由环境和遗传因素等多种原因引起。

1. 环境因素主要与以下几个因素有关:

(1)用眼时间过长。通过大量的调查资料表明,学生近视眼患病率随着学习年限升高而增加;同年级重点班较非重点班近视率明显偏高。这都是由于学习紧张,阅读时间长,课业负担过重,使眼睛长期处于紧张状态,从而导致眼球前后轴伸长所致。

(2)学习环境不良。教室、居室采光不良,课桌椅高矮不合适,使眼睛与书本距离过近等也是造成近视的原因之一。



(3)用眼卫生习惯不良。少年儿童不了解怎样保护视力,读写时不注意用眼卫生,姿势不端正,走路、乘车或躺在床上看书,连续长时间看书,或使用电脑及看电视时间过长,距离电视过近或电视屏幕光线抖动、亮度对比太大等因素都是促使近视发生的主要原因。

2. 遗传因素

近视与遗传有一定的关系。如果父母双方近视,子女发病机会可达60%;父母单方近视,子女发病机会为41%;父母双方无近视,子女发病机会为32%。这说明近视与遗传有着密切的联系。在相同环境中近视患病率的高低决定于遗传因素,而遗传因素相同的个体是否发病则决定于环境因素。

3. 体质因素

早产儿、体质衰弱、营养不良、饮食中蛋白质不足、缺钙、患传染病和慢性病等都容易发生和加重近视。



安全对策

近视眼的预防措施

1. 注意阅读、书写时的用眼卫生。

阅读、书写时,字体距离眼睛越近,眼睛所需要的调节力就越大。为了减少眼睛的调节紧张状态,一般情况下,眼与书本的距离要保持在30~35厘米。看电视、上网时,眼睛和屏幕也要保持一定的距离。同时,要经常休息,最好到户外活动一会儿,这样可以消除眼部疲劳。

另外,躺着看书不易保持适当的眼与书的距离,也不易保证适当的照明条件,这样眼睛和全身都很容易疲劳。因此,要避免在上述情况下看书。同时,也要注意不在光线过强或者过暗的地方看书。

2. 坚持体育锻炼。

体育运动不仅可以增加青少年体质,而且对保护视力、预防近视也有非常好的作用。在坚持体育锻炼的同时,还要保证合理、充足的营养,避免偏食、挑食。

要合理安排学习与休息时间,保证有足够的休息、睡眠和课外活动时间,以使眼睛得到充分的休息。

3. 认真做眼保健操。

眼保健操的功能是通过自我按摩眼部周围的穴位,使眼窝内的血液循环通畅,改善神经营养,达到消除疲劳的目的。眼保健操应经常操练。一般每天上下午各做一次,且要做到动作准确,长期坚持可起到放松眼肌和调节、保护视力的作用。

4. 定期检查视力。

定期检查视力是保护视力、预防近视的重要措施。通过视力检查,可以发现自身的视力变化情况。当发现视力下降时,可及时采取措施,控制近视眼的发生和发展。如果是真性近视,可在医生的指导下,佩戴上合适的眼镜加以矫正。



想 和 做

你的眼睛近视吗? 如果已经近视了,以后该如何控制呢?

第二节 保护鼻子



知识链接

一、鼻子的作用

1. 鼻腔是呼吸系统的重要成员。

呼吸是人体的重要功能,停止呼吸人就无法生存,但我们常常意识不到自己在呼吸。呼吸是鼻腔从大气中抽取空气,供应给我们的肺部。鼻腔位于整个呼吸通道的最末端,是呼吸通道的一部分。

2. 鼻腔保护我们的肺不致直接暴露在外界的污染环境中,起着空调器和过滤器的双重作用。

鼻腔不像我们人体的其他器官那样敏感、脆弱。鼻腔内部覆盖的鼻黏膜及鼻纤毛有两个作用——空调器的作用和过滤器的作用。

(1)空调器的作用:湿润和温暖吸入的冷空气。

(2)过滤器的作用:生长在鼻黏膜上的鼻纤毛过滤掉空气中的杂质,阻挡粉尘等微粒进入呼吸道。当鼻纤毛无法正常工作时,人体会自动扩张鼻黏膜上的毛细血管口,然后顺势排出大量的黏液清洗鼻腔。

3. 鼻腔在我们人体的嗅觉和味觉功能中扮演重要角色。

位于鼻孔前上方的鼻黏膜中包含着嗅觉神经末梢,控制着味觉和辨识气味的功能。鼻腔由约 500 万个传感器组成,使得人类可以分辨约 3000 种不同的气味。

二、流鼻血的原因

流鼻血,医学上称“鼻衄(nù)”,多由于“肺燥血热”,引起鼻腔干燥,毛细血管韧度不够,引起破裂所致。如不及时治疗,迁延发展,将会产生严重