

中小學生

安全預防與自救

ZHONG-XIAOXUESHENG
ANQUAN YUFANG YU ZIJIU
ZHISHI DUBEN

知識讀本

蘇卫东 編著

云南出版集團公司
云南人民出版社



中小學生



安全预防与自救

ZHONGXIAOXUESHENG
ANQUANYUFANGYUZIZHIU
ZHISHIDUBEN

知识读本

苏卫东 编著



云南出版集团公司
云南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生安全预防与自救知识读本 / 苏卫东编著.
—昆明: 云南人民出版社, 2011.6 (2013.11重印)
ISBN 978-7-222-07994-6

I. ①中… II. ①苏… III. ①安全教育—中小学—课
外读物 IV. ①G634.203

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第093648号

责任编辑: 王 梅 王比湘

责任印制: 段金华

书 名	中小学生安全预防与自救知识读本
作 者	苏卫东 编著
出 版	云南出版集团公司 云南人民出版社
发 行	云南人民出版社
社 址	昆明市环城西路609号
邮 编	650034
网 址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	6
字 数	80千
版 次	2011年6月第1版 2013年11月第2次印刷
印 刷	昆明鹰达印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-222-07994-6
定 价	23.00元



写在前面

少年儿童的安全、健康牵动着众多家庭，影响到整个社会的和谐稳定，他们是祖国的未来和希望。少年儿童时期是一个人生活常识积累的原始期，是养成良好生活习惯的重要时期。安全预防与自救、互救常识的宣传与普及要从少年儿童抓起。

权威机构发布的数据显示，我国的少年儿童，意外伤害事故死亡率，是发达国家的3~10倍。因此，提高少年儿童的自我保护意识和技能，加强安全知识宣传教育，是社会各界刻不容缓的社会责任和使命。

本书从少年儿童的心理特点和理解力出发，围绕校园、家庭、户外等几个章节，用生动的卡通漫画配以通俗易懂的语言文字，全面翔实地宣传和介绍现实生活中安全预防与自救的有关知识。希望他们在轻松愉快的阅读中，能树立自我保护意识，掌握全方位的自救及防病知识，为自己增加一道安全屏障。

本书在编写过程中参考了有关书刊资料，且得到了社会各界的支持，在此深表谢意！





目 录

一、校园安全知识

1. 课间活动应该注意什么……………3
2. 怎样注意楼道安全……………4
3. 上实验课、实际操作课应注意什么……………5
4. 校园饮食卫生应注意什么……………6
5. 学生住校应注意什么……………7
6. 参加运动会应注意什么……………8
7. 怎样注意学生的心理安全……………9
8. 在学校里生病了应该怎么办……………10
9. 怎样保护好眼睛……………11
10. 与同学发生矛盾应如何做……………12
11. 参加集体劳动等社会实践活动应注意什么……………13
12. 遇到有人打群架如何处理……………14
13. 如何避免书本对我们的伤害……………15
14. 上课时别人骚扰你, 怎么办……………16
15. 文具也会伤到你……………17
16. 下课了, 要注意安全……………18

二、居家安全知识

1. 怎样安全使用液化石油气和煤气……………21
2. 家中不慎起火或发生火灾如何应对……………22
3. 发生漏电、触电事故如何应对……………23

4. 如何防止烫伤……………24
5. 如何安全使用电器……………25
6. 洗涤剂溅到眼里如何处理……………26
7. 受了外伤如何处理……………27
8. 被反锁到家里如何处理……………28
9. 使用煤炉取暖怎样预防煤气中毒……………29
10. 鱼刺卡了喉咙如何处理……………30
11. 发生食物中毒如何做……………31
12. 家中进了小偷怎么应对……………32
13. 如何避免陌生人进入家中……………33
14. 洗澡时突然晕倒如何处理……………34
15. 怎样安全使用蚊香……………35
16. 怎样避免异物进入气管……………36
17. 如何正确使用电风扇……………37
18. 吃东西噎住了怎么处理……………38

三、户外安全知识

1. 手脚冻僵了怎么处理……………41
2. 被毒蛇咬伤了怎么处理……………42
3. 被狗咬伤了怎么处理……………43
4. 游泳时要注意什么……………44
5. 外出迷失了方向如何做……………45
6. 在公共场所自我防范要注意什么……………46

7.怎样保证郊游、野营的安全…47

8.被蜂蜇伤、蚂蟥咬伤如何自我救治……………48

9.流血不止怎么处理……………49

10.外出活动如何防止中暑……………50

11.在游乐场所学生应注意哪些安全事项……………51

12.外出怎样防偷扒……………52

13.外出遇陌生人纠缠怎么做…53

14.放风筝要注意什么……………54

15.骨折了怎么处理……………55

16.如何防范精神病患者的伤害……………56

四、突发事件安全知识

1.受到不法侵害如何报警……………59

2.路上被人敲诈、勒索、绑架怎么应对……………60

3.遇到踩踏事故的发生怎么办…61

4.女生如何自我保护……………62

五、交通安全知识

1.行走时怎样注意交通安全……………65

2.过马路时应注意什么……………66

3.骑自行车要注意哪些安全事项……………67

4.乘坐机动车要注意什么……………68

5.乘坐火车遇险该如何处理……………69

6.如何预防晕车……………70

六、网络知识

1.为什么不能长时间上网……………73

2.怎样辨别网络信息……………74

3.切勿沉迷于网络游戏……………75

4.未成年人为什么不能上网吧…76

七、公共卫生知识

1.珍爱生命，拒绝毒品……………79

2.注意预防肠道疾病……………80

3.预防艾滋病 人人有责……………81

4.怎样保持良好的个人卫生和饮食习惯……………82

八、自然灾害避险知识

1.地震发生时如何保护自己……………85

2.外出时如何避免遭受雷击……………86

3.热带风暴来了怎么办……………87

4.怎样躲避龙卷风的侵袭……………88

5.洪水爆发时如何自救……………89

6.天降暴雪、冰雹怎样保护自己……………90

中 小 学 生

安全预防与自救知识读本

ZHONGXIAOXUESHENG
ANQUANYUFANGYUZIJIU
ZHISHIDUBEN

一、校园安全知识





1. 课间活动应该注意什么

在每天紧张的学习过程中，课间活动能够起到放松、调节和适当休息的作用。



课间活动应当注意以下几方面：

- ❶ 室外空气新鲜，课间活动应当尽量在室外，但不要远离教室，以免耽误下面的课程。
- ❷ 活动的强度要适当，不要做剧烈的活动，以保证继续上课时不疲劳、精力集中、精神饱满。
- ❸ 活动的方式要简便易行，如做做操等。
- ❹ 活动要注意安全，要避免发生扭伤、碰伤等危险。

2.怎样注意楼道安全

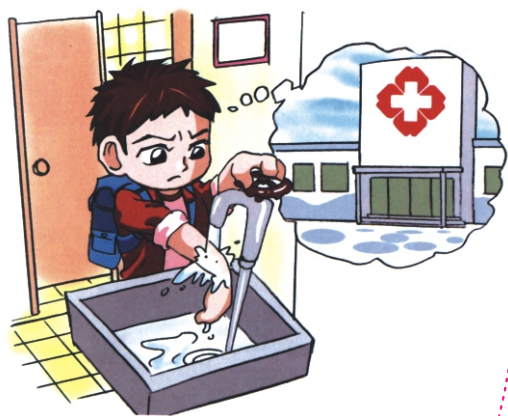


- 1** 不在教室里打跳，翻越门窗；不在走廊上追逐嬉戏，身体不靠栏杆且使身体重心外倾或用力拉扯栏杆，不在走廊上“齐步走”，以免造成共振，损坏楼板。
- 2** 上下楼梯时有序缓慢右行，要听从值班教师的指挥，严禁拥挤，特别是发现有人摔倒时，应立即停止上下，迅速将摔倒者扶起。
- 3** 学生集合、集会、课间操等集体活动时，所有安全出口、疏散通道、楼道、楼梯应有责任教师值勤。

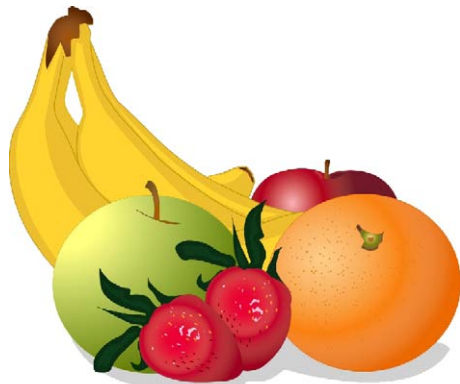
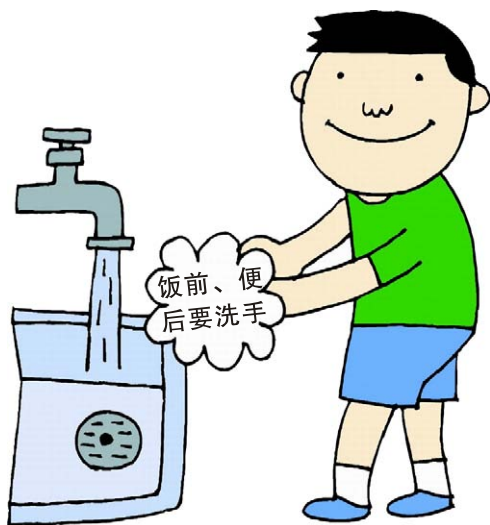
3. 上实验课、实际操作课应注意什么



- ❶ 实验操作时，学生要听从老师的指导，严格按照实验操作规程操作，不得自行其是。若不慎将酸、碱腐蚀性液体沾在手上或其他地方，应尽快用清水冲洗干净。
- ❷ 未经许可，学生不得进入实验仪器物品保管室和实验操作室，不得接触有毒、有害、易燃易爆等危险物品。
- ❸ 在接触照明和动力用电时，有触电甚至死亡的危险，一定要小心谨慎，防止触电。



4.校园饮食卫生应注意什么



- 1 养成良好的个人卫生习惯，饭前、便后要洗手。
- 2 学生要学会辨认安全食品的QS标志，不购买、食用“三无”食品饮品。不食用过期变质食品。
- 3 生吃瓜果要洗净，不喝生水，不随意食用野菌、野菜、野果，以防中毒。严禁偷吃农户树上果、地中瓜，谨防农药中毒。
- 4 出现食物中毒后，应尽快消除毒物，立即上报，并送医院救治。



5. 学生住校应注意什么



- ❶ 住校学生要严格遵守宿舍管理制度，服从寝室管理人员的指导，按时作息。
- ❷ 不准在寝室内违章用电，使用电炉、取暖器等。
- ❸ 不准将衣服、洗脸巾晾晒在电线或日光灯上。不准在寝室内焚烧废纸杂物。
- ❹ 要保持室内清洁、干燥，不准将剩饭菜、洗脚水、洗脸水等倒在室内。
- ❺ 要关好寝室门。不得将外人带入寝室住宿。



6.参加运动会应注意什么

运动会的竞赛项目多、持续时间长、运动强度大、参加人数多，安全问题十分重要。



1 要遵守赛场纪律，服从调度指挥，这是确保安全的基本要求。没有比赛项目的同学不要在赛场中穿行、玩耍，要在指定的地点观看比赛，以免被投掷的铅球、标枪等击伤，也避免与参加比赛的同学相撞。

2 参加比赛前做好准备活动，以使身体适应比赛。在临赛的等待时间里，要注意身体保暖，春秋季节应当在轻便的运动服外再穿上

防寒外衣。

3 临赛前不可吃得过饱或者过多饮水。临赛前半小时内，可以吃些巧克力，以增加热量。比赛结束后，不要立即停下来休息，要坚持做好放松活动，例如慢跑等，使心脏逐渐恢复平静。

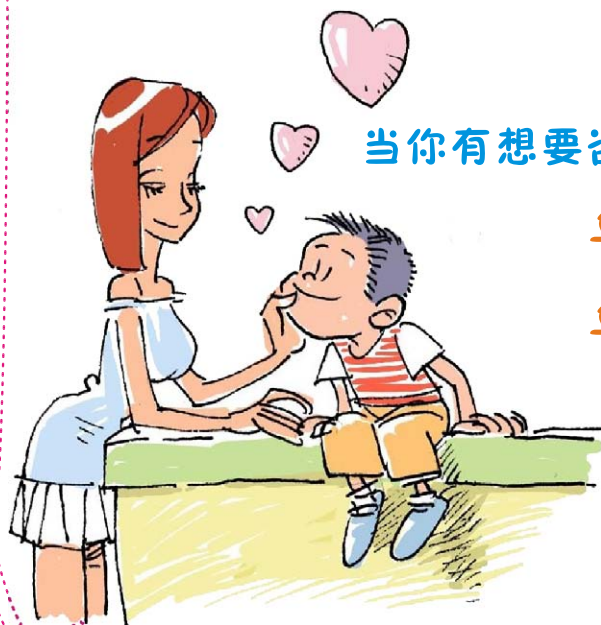
4 剧烈运动以后，不要马上大量饮水、吃冷饮，也不要立即洗冷水澡。

7.怎样注意学生的心理安全



预防措施

心理专家们认为，一个人的心理健康和身体健康紧密相连。社会的日益工业化、都市化、自动化使各方面的活动节奏大大加快，竞争加剧，交通拥挤，事故增多，环境污染，居住环境狭窄。另外，来自学业方面、同伴方面、家长方面的种种压力，也使青少年不得不接受各种挑战。这些外界的和自身的因素都有可能導致心理疾病。心理疾病表面上看不疼不痒，实际上却严重地影响着人的躯体。一些心理疾病如果得不到及时的治疗，就会引发躯体疾病。



当你有想要咨询的心理问题时，可以这样做

1. 打心理咨询电话，讲清楚自己的想法或问题，给心理咨询机构写信。
2. 当面咨询，正视自己存在的问题，不要紧张、害怕、羞涩。

8. 在学校里生病了应该怎么办



首先要告知老师

在学校如感觉身体不适，要在第一时间告知老师。千万别忍着，做到早诊断，早治疗。

及时通知校医

校医会根据你的病情，采取有效措施。

及时与家长联系

家长对你的身体状况比较了解，及时与家长沟通，掌握第一手资料，方能及早得到有效治疗。

