



安全健康教育

综合读本⁴

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⁴

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. 4 / 黄俊葵主编. —南昌
:江西科学技术出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5390-4515-3
I. ①安… II. ①黄… III. ①安全教育—初中—课外
读物 ②健康教育—初中—课外读物 IV. ①
G634. 203 ②G479
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 252339 号
选题序号:ZK2011122
图书代码:B11073-101
赣版权登字-03-2011-308
责任编辑:邓玉琼

安全健康教育综合读本 4 黄俊葵主编

出版 发行	江西科学技术出版社
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	55 千字
印张	5
版次	2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5390-4515-3
定价	9. 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 交通安全

- 第一节 行走骑车的学问 1
- 第二节 安全乘车乘船 5
- 第三节 遭遇交通事故怎么办 8

第二章 居家安全

- 第一节 预防煤气中毒 11
- 第二节 关注装修污染 15
- 第三节 安全使用电器 19
- 第四节 防止烟花爆竹伤害 23
- 第五节 防止动物伤害 27

第三章 体育运动安全

- 第一节 体育活动安全准则 31
- 第二节 体育锻炼科学适度 34
- 第三节 野外活动安全准则 37

第四章 校园安全

- 第一节 预防校园暴力 40
- 第二节 拥挤场所怎么办 43
- 第三节 远离实验伤害 46

第五章 自身安全

- 第一节 正确面对压力和挫折 52
- 第二节 科学合理饮食 56
- 第三节 预防性侵害 60

第六章 社会安全

- 第一节 小心陌生人 65
- 第二节 不进营业性娱乐场所 68
- 第三节 机智面对违法事件 72

第一章 交通安全

第一节 行走骑车的学问



知识链接

人行横道:马路上用白色平等线像斑马纹那样的线条组成的长廊就是“人行横道线”,也有人把它叫做“斑马线”,它是专门为行人横过马路而用油漆划的,行人在这里过马路比较安全。

交通信号灯:在繁忙的十字路口,四面都悬挂着红、黄、绿三色交通信号灯,它是“无声的交警”。红绿灯是国际统一的交通信号灯。

指挥灯信号:绿灯亮时,准许车辆、行人通行,但转弯的车辆不准妨碍直行的车辆和被放行的行人通行;黄灯亮时,不准车辆、行人通行,但已越过停止线的车辆和已进入人行横道的行人,可以继续通行;红灯亮时,不准车辆、行人通行;绿色箭头灯亮时,准许车辆按箭头所示方向通行;黄灯闪烁时,车辆、行人须在确保安全的原则下通行。

人行横道灯信号:绿灯亮时,准许行人通过人行横道;黄灯闪烁时,不准行人进入人行横道,但已进入人行横道的,可以继续通行;红灯亮时,不准行人进入人行横道。

隔离设施:交通隔离设施主要有行人护栏和隔离墩或绿化隔离带。行人护栏是用来保护行人安全,防止行人横过马路走入车行道和防止车辆驶入人行道的。隔离墩或绿化隔离带是设在车行道上用来隔机动车与非机动车或来往车辆的。

交通标志:在道路上,我们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。告诉驾驶员和行人注意附近环境情况。这些标志对于安全非常重要,被称为“永不下岗的交警”。道路交通标志分为主标志和辅助标志两大类。主标志又分为:警告标志、禁令标志、

安全健康教育综合读本 4

指示标志、指路标志、旅游区标志和道路施工安全标志。

警告标志：警告标志是警告车辆和行人注意危险地点的标志。其形状为正等边三角行，颜色为黄底、黑边、黑图案。如：



注意危险

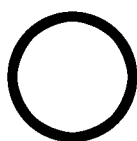


慢行

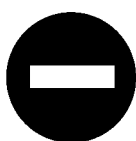


注意行人

禁令标志：禁令标志是禁止或限制车辆、行人交通行为的标志。其形状通常为圆形，个别为八角形或顶点向下的等边三角行。其颜色通常为白底、红圈、红斜杆和黑图案，“禁止车辆停放标志”为蓝底、红圈、红斜杆。如：



禁止通行



禁止驶入



禁止行人通行

指示标志：指示标志是指示车辆、行人行进的标志。其形状为圆形、正方形或长方形，颜色为蓝底白图案。



人行横道



步行



非机动车车道

指路标志：指路标志是传递道路方向、地点和距离信息的标志。其形状，除地点识别标志、里程碑、分合流标志外，为长方形或正方形。其颜色，一般道路为蓝底白图案，高速公路为绿底白图案。



分岔处



此路不通



残疾人专用



安全对策

1. 你知道目前道路交通安全状况吗？

2007 年上半年,全国共发生道路交通事故 159029 起,造成 36939 人死亡、188979 人受伤,直接财产损失 5.4 亿元。日平均死亡 271 人,相当于每天从空中坠落一架大型客机,全世界每一分钟因道路交通事故造成 1 人死亡,而我国每 6 分钟不到就造成 1 人死亡。

2. 中小学生出行要注意哪些规则？

第一,步行安全规则。行人必须走人行道,没有人行道的靠马路右侧行走;横过马路时,要走人行横道;通过有交通信号控制的人行横道,必须遵守信号的规定,做到“一站、二看、三通过”;要注意往来车辆,先左看,后右看,不要互相追逐、快跑或斜穿。有过街天桥或地道时,一定要走过街天桥或地道,千万不要翻越马路上的护栏。

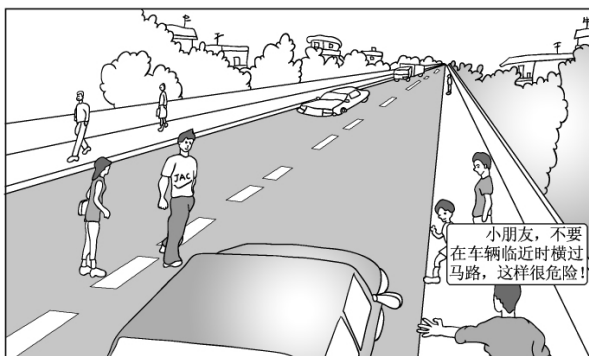
第二,骑自行车安全规则。自行车是中学生上下学主要的交通工具,了解骑自行车的安全规则,对中学生非常重要。首先要会骑车,这就要做到三会:会上车、会下车、会处理自行车小的问题;其二,自行车本身要符合要求,铃、闸齐全有效,车座高度合适,有毛病要及时检修;其三,最重要的是骑车时要做到十不准:一不准 12 岁以下的儿童在道路上骑自行车;二不准骑车闯红灯;三不准骑车带人;四不准在人行道上骑车;五不准抄近逆行闯快车道;六不准两人骑车并行;七不准骑车互相追逐打闹;八不准转弯抢行猛拐;九不准骑车双手离车把玩车技;十不准骑车手里提物。

不准双手离车把



第三,乘车安全规则。乘坐公共汽车、电车和长途汽车应在站台或指定地点依次排队候车,待车停稳后先下后上。乘车时不准携带易燃、易爆等危险品。机动车行驶中,不准将身体任何部分探出车外,不准向车外抛弃物品,不准跳车。下车时应注意左右来往车辆,不要从车前突然走出或猛跑。

3. 中小學生为什么容易发生道路交通事故?



中小學生生活泼好动,贪玩好奇,具有以下特点:一是青少年心理素质不成熟;二是没有强烈的安全责任意识;三是对道路交通安全常识学习遵守不够;四是容易感情冲动,意气用事。其主要违章表现为:骑自行车不走非机动车道,转弯不伸手示意,突然猛拐,双手离车把或单手骑车;在道路上行走时,表现为:三五成群,并排行走,嬉笑打闹,相互追逐,过马路不走人行横道,车辆临近时突然横穿或者中途倒退折返等违规行为。

4. 横穿马路应该注意什么?

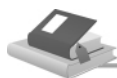
(1)穿越马路,要听从交通民警的指挥;要遵守交通规则,做到“绿灯行,红灯停”。

(2)穿越马路,要走人行横道线;在有过街天桥和地下通道的路段,应自觉走过街天桥和地下通道。

(3)穿越马路时,要走直线,不可迂回穿行;在没有人行横道的路段,应先看左边,再看右边,在确定没有机动车通过时才可以穿越马路。

(4)不要翻越道路中央的安全护栏和隔离墩。

(5)不要突然横穿马路。特别是马路对面有熟人、朋友呼唤,或者自己要乘坐的公共汽车已经进站时,千万不能贸然行事,以免发生意外。



案例启示

案例 张明刚上初一,爸爸给他买了一辆崭新的山地车,他觉得骑上这辆车简直是酷极了。每天上学、放学,骑上车犹如自行车赛车运动员,一溜烟儿就消失得无影无踪。

这天,张明又飞快地骑车往家赶,在他抢行的时候,一头撞在一辆停在路边的汽车门上。由于车速过猛,撞得人仰车翻,他的头重重地着地。幸好后边没有车轧过来,否则后果不堪设想。司机下来看他时,他口吐白沫,眼睛紧闭,昏迷不醒。张明被急救车送往医院,诊断为重度脑震荡,险些成为“植物人”。

【启示】 骑自行车切忌车速过快、强行超车,也不能在马路上追逐、嬉闹,更不可为显示所谓“车技”、炫耀名牌车而不顾交通规则。



想 和 做

- 行人在没有人行道的路上行走,应该_____。
A. 靠路右侧行走 B. 随意走
- 步行或骑自行车不得进入以下道路:
A. 城市快速路 B. 高速公路 C. 封闭的机动车道
- 我国的道路通行原则是:
A. 右侧通行原则 B. 左侧通行原则 C. 中间通行原则

第二节 安全乘车乘船



知识链接

客车:除司机外乘坐 9 人以上的载客车为客车。客车有单层、双层形式,并可按总质量、总长度分为不同类型。另外,还可按使用目的分为旅行客车、城市客车、长途客车、游览客车和旅游车等。



安全对策

1. 怎样安全乘坐汽车?

汽车是人们外出旅游经常乘坐的交通工具,乘坐汽车要注意安全,不然就容易发生交通事故或其他意外事件。



(1)不能携带汽油、酒精、烟花爆竹等易燃、易爆危险物品乘车。

(2)车辆行驶过程中,不要将身体的任何部分伸出车外,也不能手持木棍等物伸出车窗外。否则容易被同向或反向驶来的车辆刮撞,或是被树木、建筑物刮撞。

(3)乘坐货车(尤其是敞篷货车)时,应该蹲在或坐在车厢内,不能坐在车厢栏板上,更不能站立,否则容易被抛出车外。

(4)汽车行驶当中,最好不要吃东西,尤其是糖豆、花生一类的食品,它们容易在汽车晃动时呛到气管中。在车上吃东西也容易受到细菌的污染。

(5)不要将玻璃瓶、罐头盒等物品扔出车外,以免伤人。

(6)乘坐小汽车要系好安全带。

2. 怎样安全乘坐火车?

(1)加强时间观念。一般应于火车开动前 30 分钟至 1 小时提前进站,以免因人多拥挤和寻找检票口而耽误上车时间。中途换乘其他车次的火车,如果时间紧张,也应办好相关的手续,确认检票口之后,再去做其他的事情。火车每到一站,都有几分钟至十几分钟的停车时间,乘客可根据情况到站台上活动活动身子、呼吸新鲜空气或是购买食品,这时要注意列车的发车信号,不要跑得太远而被丢下。

(2)注意旅途安全。从小站上车,也要通过检票口,不能自行穿过铁道或其他障碍物上车。不要钻车窗,不要跳车。火车行驶时,不要将头部或四肢伸到窗外。不要向车外扔杂物,以免伤人及污染环境。到茶炉间打开水或是在座位上喝开水时,都应特别小心,因为火车的晃动容易使人站立不稳,也容易使杯中的开水泼出。睡在上、中层卧铺时,注意检查床边的安全皮带是否挂好,防止睡觉时从铺上掉下摔伤。行李要放在行李架上,并注意是否摆好。行李中不能带有易燃易爆等危险物品。



(3)讲究旅途卫生。列车上人多拥挤,增加了疾病和细菌传播的机会。除了饭前便后洗手外,还要多喝水。最好能自带一些治疗痢疾等急性传染病和肠胃病的药物。不吃腐烂变质的食物。

(4)如果是青少年独自或几人一起乘坐火车旅行,途中还要提高警惕,以防被盗被抢被骗。如果发生上述情况,要及时报告给列车员或乘警,寻求他们的帮助。

3. 怎样安全乘坐轮船?

(1)按照所购船票票面所指定的船只、航次、日期乘船,以免造成超载。

(2)严禁携带易燃易爆或其他危险品上船。

(3)上下船时遵守秩序,严禁你挤我拥,造成落水事故。

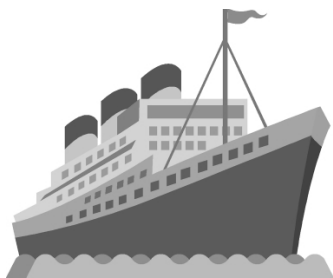
(4)在指定的舱位或地点休息和存放行李。不要随意挪动位置。

(5)到甲板散步或观景时,要注意安全,不要把身体探出船栏杆外。风大浪急时,应回到舱内躲避。

(6)夜间轮船行驶时,不要拉开舱内窗帘,不要打开手电筒,以免灯光外泄而发生意外。

(7)轮船在海上行驶时,因海浪汹涌,船身经常颠簸摇动。这时最好待在舱内休息。晕船者可服晕车宁一类药物,以减轻头痛和防止呕吐的发生。

(8)乘船遇到意外,要听从船长或船员指挥。要弃船登艇时,应多穿一些衣服,戴上手套、围巾,再穿上救生衣。如果时间允许,还应带上一些淡水和食品。如果船翻落水,要保持镇静,设法自救。这时候千万不可将身上的衣服脱掉,因为衣服不仅可以使身体表面与衣服之间保持一层较暖的水,还能产生一定的浮力,使人漂浮在水面上。身穿救生衣的落水者,可将身体蜷缩以减少体热的散失。离岸较远,而周围又没有其他人时,落水者若处于比较平静的水面,应保存体力,不要盲目游动。可摇动颜色鲜艳的衣服以便引起岸上或船上人的注意。



4. 怎样安全乘坐缆车?

(1)听从工作人员安排,缆车停稳后顺序上车,不要拥挤,不能超载。

(2)缆车运行时,不能将车门打开。有窗口的缆车,不能将身体探出车外。

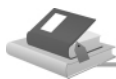


安全健康教育综合读本 4

(3)缆车因故在半途中停止时,要听从工作人员的救助,不得自行将车门打开,更不能从车上往下跳。

(4)天气恶劣(风、雨、雷、电)时,不使用缆车。

(5)缆车到达目的地,停稳后,顺序下车。



案例启示

案例 项小明每天都乘坐公共汽车上学、放学。这天因为晚点,他慌忙拿着妈妈为他准备的早餐——一瓶牛奶和一块面包乘车上学。在车上,项小明边吃着面包边看车上电视所播放的新闻。牛奶喝完了,他发现身旁的车窗是打开着的,于是顺手将瓶子扔出窗外。只听车外“咚”的一声,一辆行驶在公共汽车旁的摩托车为躲避飞来的物品,撞到了隔离带上。

【启示】 公路上来往车辆很多,尤其是在上下班的高峰时期,从车窗往外扔物品是极其危险的行为。



想 和 做

1. 说一说乘坐小汽车为什么要系安全带?
2. 乘坐轮船要注意哪些事项?

第三节 遭遇交通事故怎么办



知识链接

道路交通事故:是指车辆驾驶人员、行人、乘车人以及其他在道路上进行与交通有关活动的人员,因违反《中华人民共和国道路交通管理条例》和其他道路交通管理法规、规章的行为、过失造成人身伤亡或者财产损失的故事。



安全对策

1. 与机动车发生事故后如何处理？

与机动车发生事故后,应立即报警,并记下肇事车辆的车牌号,等候交通警察前来处理;遇到撞人后驾车或骑车逃逸的情况,应尽可能记住肇事车辆的种类、型号、车牌号、颜色等特征然后及时报警。同时保护现场,利用石头、土块、树枝等把现场围起来,以便提供现场原貌。

2. 与非机动车发生事故后如何处理？

与非机动车发生交通事故后,在不能自行协商解决的情况下,应立即报警。

3. 交通事故报警应该注意哪些方面？

遇到交通事故,应当做好以下几个方面:

(1)立即拨打 122 交通事故报警台。

(2)报告事故发生的确切时间、具体地理位置,以利于医疗救护和交通警察及时赶到现场。

(3)简要报告损害情况,碰撞还是翻车,受伤人数多少,以利于判断调配的车辆类型(如清障车、吊车、救护车等)。

4. 交通事故的现场抢救要注意哪些方面？

(1)轻挪轻放。颈椎、胸椎、腰椎损伤的伤员,要避免旋转、侧弯、过伸和过屈,以防止脊椎损伤。用手托住伤员的颈、胸、腰部,把伤员平放在木板上;如果颈椎损伤,分别用沙袋置于头的两侧以固定头部。

(2)要止血。如有大出血,要迅速止血。如出血部位在四肢,用布条扎住出血点的上方止血;如果出血点在胸部,用布类或沙袋压在伤处,并用布条固定在胸部;如有异物刺入体内,切不可拔出,就将异物和伤员身体固定,使之不摆动。

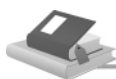
(3)固定骨折。肢体损伤者应脱掉局部衣物,不能脱下时就应该剪开。骨折固定就包括骨折部位上、下两个关节,固定前要包扎好所有的伤口。

(4)腹部处理。腹部损伤如有内脏脱出,不要纳入腹腔,可用干净的湿布覆盖包扎,或用碗扣住保护,并用布带固定。

(5)观察呼吸、脉搏和神志。这三方面代表着生命的征象,可以判断当

时有无生命危险。

(6)在急救的同时,拨打 120 急救电话。



案例启示

案例 2008 年 6 月 15 日,张辉随同爸爸一起去看望乡下的爷爷。爸爸开着自家的小汽车行驶在乡间小路上,在一处急拐弯的地方与一辆农用车迎面相撞。爸爸当时就昏迷过去,坐在后排的张辉也受了重伤。他忍着疼痛,用尽力气打开车门,从车里爬了出来。他发现驾驶农用车的人躺在路旁的深沟里,但附近没发现一个人。他爬到车里,找到爸爸的手机,首先拨打了 120 急救电话。电话里,张辉描述了车祸的基本情况以及所在大概位置,然后又拨打了 122 交通事故报警电话。很快,他们三人被送进医院,经抢救,都没有生命危险。

【启示】 当自己遭遇车祸时,如果受伤不是特别严重,头脑意识比较清醒,应尽快拨打 120 急救电话和 122 交通事故报警电话。电话中要说清楚事故发生的确切时间、具体地理位置,以及损害情况、碰撞还是翻车、受伤人数多少等情况,为抢救生命赢得宝贵的时间。



想 和 做

说一说交通事故报警要注意哪些方面?

第二章 居家安全

第一节 预防煤气中毒



知识链接

煤气中毒:煤气是煤或其他含碳物质在燃烧不完全时产生的一种混合性气体,其中以一氧化碳的含量最高,毒性最大,所以,我们一般所说的煤气中毒,实际上是急性一氧化碳中毒。家庭中煤气中毒主要指一氧化碳中毒以及液化石油气、管道煤气、天然气中毒,前者多见于冬天用煤炉取暖,门窗紧闭,排烟不良时,后者常见于液化灶具泄漏或煤气管道泄漏等。



安全对策

1. 如何预防煤气中毒?

(1)热水器或煤气不应放置于家人活动的房间内;

(2)宜经常保持室内良好的通风状况,尤其是在冬天、雨天及雾天等气压较低的天气;

(3)应注意热水器或煤气正确的使用方法及保养,并随时注意是否呈完全燃烧状态。若产生红色火焰则说明燃烧不完全,若产生蓝色火焰则说明燃烧比较完全。

(4)煤气灶具应放在不燃烧材料上面,周围切勿放置易燃品;

(5)自动点火的煤气灶具连续未点燃时,应稍等片刻,让已跑出的煤气散尽后再点火;

(6)使用煤气灶具前应闻闻煤气味,确定是否漏气;

(7)煤气热水器切勿安装于密闭浴室或通风不良处;

(8)注意检查连接煤气具的橡皮管是否松脱、老化、破裂、虫咬;



(9)居室内火炉要安装烟囱,烟囱结构要严密和通风良好;烟囱不宜过长;要有通风口或安装通风装置;夜间应检查煤炉燃烧情况,不应“封”炉子。

(10)吃火锅用木炭时,要注意室内通风。

2. 煤气中毒的表现有哪些?

轻度中毒者,感头痛、眩晕、耳鸣、恶心、呕吐、心悸、无力等。脱离中毒环境,吸入新鲜空气,数小时后即可恢复。

中度中毒者除以上症状加重外,尚有面色潮红、口唇樱桃红色、脉快、多汗、烦躁、步态不稳、嗜睡甚至昏迷。一般治疗 1~2 天即可恢复,无明显后遗症。

重度中毒可迅速昏迷,持续数小时至数天,深度中毒常并发肺炎、肺水肿、心肌损害、中毒性神经精神障碍。前胸皮肤及口唇呈樱桃红色,如救治不及时,可很快呼吸抑制而死亡。

3. 煤气中毒的现场急救原则是什么?

当发现有人一氧化碳中毒后,救助者必须迅速按下列程序时行救助:

(1)因一氧化碳的比重比空气略轻,故浮于上层,救助者进入和撤离现场时,如能匍匐行动会更安全。进入室内时严禁携带明火,尤其是面对开放煤气自杀的情况,室内煤气浓度过高,按响门铃、拨打电话、打开室内电灯产生的电火花均可引起爆炸。



(2)进入室内后,应迅速打开所有通风的门窗,如能发现煤气来源并能迅速排除的则应同时控制,如关闭煤气开关等,但绝不可为此耽误时间,因为救人更重要。

(3)迅速将中毒者背出充满一氧化碳的房间,转移到通风处平卧,解开衣领及腰带以利其呼吸及顺畅,注意保暖。同时呼叫救护车,随时准备送往有高压氧舱的医院抢救。

(4)在等待运送车辆的过程中,对于昏迷不醒的患者可将其头部偏向一侧,以防呕吐物误吸入肺内导致窒息。为促其清醒可用针刺或指甲掐其人中穴。若其仍无呼吸则需立即开始口对口人工呼吸。必须注意,对一氧