

# 安全与自救 知识教育

(供小学1~3年级使用)

《安全与自救知识教育》  
编委会 编



河北美术出版社



## 《安全与自救知识教育》编委会

主编 葛 苓

编者 葛 苓

聂增发

张秀华

容 芳

绘画

文字

审稿

翟延

李振东

梁万成

吴金昌

程志春

崔力争

刘思凝

杨景文

张艾欣

刘绍本

李 彬

默 涛

甄来威

石春兰

范桂敏

乔 剑

贾振华

刘 琳

康昕东

许英路

向 航

魏立芳

尹皓爽

曾凡巨

王天奎

# 前言

学生是祖国的未来和希望,是跨世纪的接班人。他们能否安全、健康地成长,直接关系到广大人民群众的利益和民族的兴旺。因此,在学生中进行安全与自救知识教育是学生的需要,家庭的需要,国家的需要。

人人都知道生命可贵,“珍惜生命、善待生命,生活才是美好的。”这是老师经常说的话。但生活幸福美好的前提是什么?是健康和安全!这是科学不断发展的今天,人类不断追求的目标之一。大量的事实说明,学生由于缺乏自身保护意识,缺乏自救、互救知识,不了解安全与自救措施,致使许多不该发生的伤害发生了;不该出现的意外出现了;不该加重的疾患加重了,直至危及生命。给社会及家庭带来了极大的不良影响和伤害。一个人接受几个小时的安全与自救教育,将会受益终身。这就是编写本书的目的和意义。

本书将科学的安全措施及自救、互救方法,贯串于交通、旅游、水、火、电与预防自然灾害、饮食卫生、体育活动以及校内和家庭生活中。学生们经过认真学习,就能具备自我保护意识和自救、互救能力。在正确运用这些科学知识和方法后,就能避免许多意外伤害事故的发生,或使伤害减到最低程度,进而保障学生在教育、教学活动和日常生活中的安全,顺利地完学业,并促进学生身心健康,茁壮成长。

本书既可作为教材讲解,又可作为科普读物阅读。该书语言通俗易懂,图文并茂,翔实生动,力求适合学生自学。

本书难免有疏漏和不妥之处,敬请广大读者多提宝贵意见,以便进一步修订改进。

编者

1999年10月

# 目 录

|                                          |      |
|------------------------------------------|------|
| <b>第一讲 初步了解交通、旅游中的安全与自救知识</b> .....      | [1]  |
| 第一节 交通中的安全与自救 .....                      | [1]  |
| 第二节 旅游中的安全与自救 .....                      | [8]  |
| <b>第二讲 初步了解水、电、火及自然灾害中的安全与自救知识</b> ..... | [13] |
| 第一节 水上、冰上活动的安全与自救.....                   | [13] |
| 第二节 电的安全使用及触电后的救护 .....                  | [18] |
| 第三节 火灾中的安全与自救.....                       | [21] |
| 第四节 自然灾害中的安全与自救.....                     | [27] |
| <b>第三讲 初步了解饮食卫生中的安全与自救知识</b> .....       | [30] |
| 第一节 饮食中的卫生安全... ..                       | [31] |
| 第二节 食物中毒后的自救方法 .....                     | [36] |
| <b>第四讲 初步了解校内活动中的安全与自救知识</b> .....       | [37] |
| 第一节 校内活动的安全与自救.....                      | [38] |
| 第二节 体育活动中的安全与自救.....                     | [48] |
| <b>第五讲 初步了解有毒有害物质的安全与自救知识</b> .....      | [53] |
| 第一节 接触有毒气体时的安全与自救 .....                  | [54] |
| 第二节 接触有毒有害物质时的安全与自救 .....                | [57] |

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 第六讲 初步了解其他伤害中的安全与自救知识 ..... | [60] |
| 第一节 动物蜇伤、咬伤的自救 .....        | [60] |
| 第二节 异物侵入人体内的自救 .....        | [61] |
| 第三节 保护自己的方法 .....           | [63] |
| 第四节 生活中的自救方法 .....          | [67] |
| 第七讲 初步了解安全标志 .....          | [69] |
| 第一节 安全标志 .....              | [69] |
| 第二节 公共信息标志 .....            | [72] |
| 第三节 消防安全标志 .....            | [74] |
| 第四节 道路交通安全标志 .....          | [74] |
| 后 记 .....                   | [79] |

## 第一讲 初步了解交通、旅游中的安全与自救知识

同学们每(měi)天上学下学都离(lí)不开乘车或走路。家长、老师都希望我们高高兴兴地走出家门,平平安安地回到家中。交通安全关系(xì)到千家万户的幸福(xìng fú)。因此,学习交通规则(guī zé),遵守(zūn shǒu)交通规则,注意交通安全,是非常必要的。

旅游(lǚ yóu)是一项非常好的活动,游览(lǎn)祖国山川美景(měi jǐng),既可锻炼(duàn liàn)身体,又能增长(zēng zhǎng)知识,开阔眼界,但在旅游中应该十分注意安全。

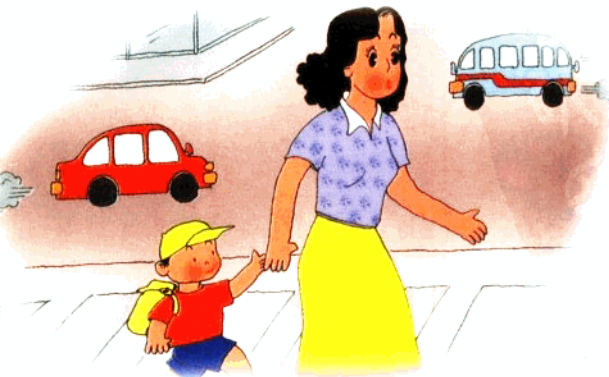
交通、旅游同我们的关系真是太密切了,由此,我们有必要学习交通、旅游方面的安全与自救知识,以保证交通安全和旅游的顺利进行。

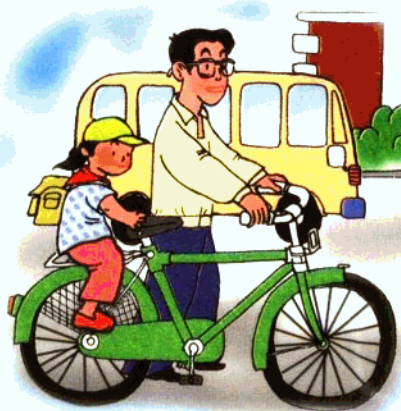
### 第一节 交通中的安全与自救

城市中的道路是非常拥挤(yōng jǐ)的,又由于人们对交通安全注意得不够,致使近年来的交通事故呈上升趋势。交通事故的发生引发了直接的、间接的经济损失和人员伤亡。在伤亡中孩子的比例很高,所以同学们一定要注意交通安全。无论是上学路上还是回家途(tú)中,无论乘(chéng)车还是步行,都要严格(yán gé)遵守交通规则。

#### 1. 安全

(1)低年级同学上学时,家长要护(hù)送过马路。独自上学时,要在右行道行走,没有人行道的应(yīng)沿(yán)公路右侧边道行走。行走时不要东张西望,



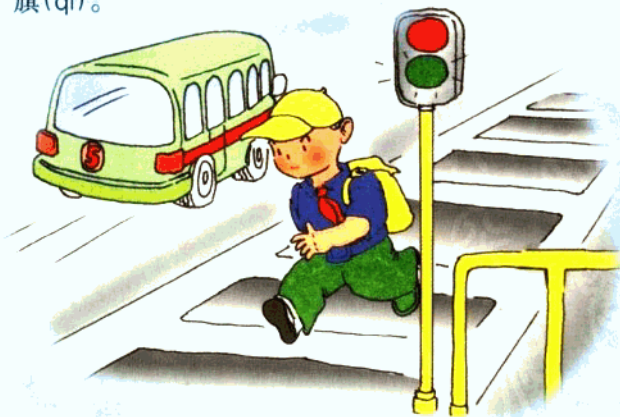
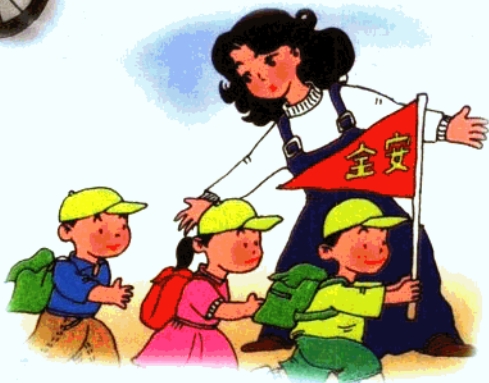


过马路时注意(zhù yì)来往车辆。

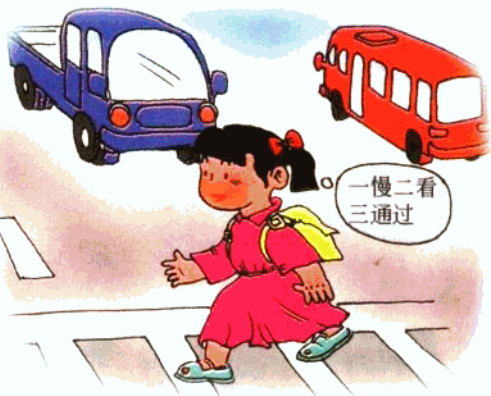
(2) 家长用自行车送小学生上学时,自行车后轮要安装防护网(wǎng),并安装脚(jiǎo)蹬(dēng),以防将脚绞(jiǎo)伤。未满12岁的儿童不准(zhǔn)在道路上骑自行车,这是因为同学们身体矮(ǎi)小,

动作不熟练(shúliàn),缺乏骑车经验(yàn),一旦遇到特殊情况就会束手无策(cè),而发生交通事故。

(3) 放学时,学生要由老师护送过马路,排队回家。学生要头戴(dài)黄(huáng)色的安全帽,高举鲜艳的安全旗(qí)。

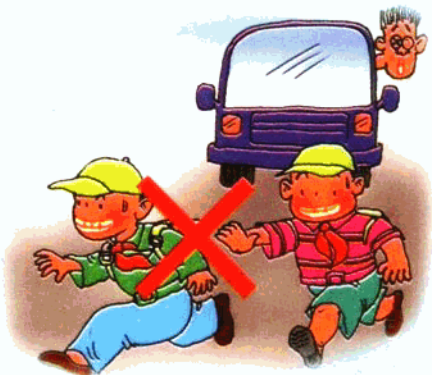


(4) 通过十字路口时,要看交通信号,做到“红(hóng)灯停(tíng),绿(lǜ)灯行”。不可强行、乱穿马路。



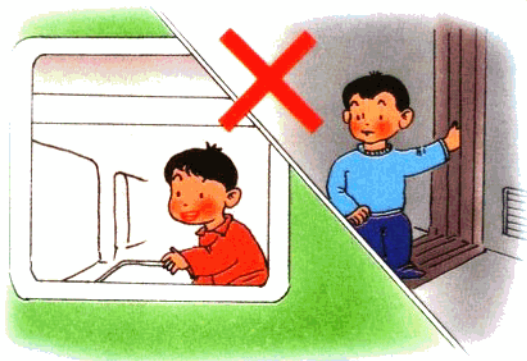
(5) 学生单(dān)独(dú)横(héng)穿道路时,要做到“一慢,二看,三通过”,注意观察左右车辆,不能与自行车、汽车抢道(qiǎng dào)。

(6) 上学下学的路上,不要玩耍(wán shuǎ)、追(zhuī)逐(zhú)、打闹(dǎ nào)。要注意前方有无障碍物(zhàng ài wù)、污水(wū shuǐ)井等,不要贸然(mào rán)强行跨越这些危险的地方,避免(bì miǎn)发生碰(pèng)伤和摔(shuāi)伤。



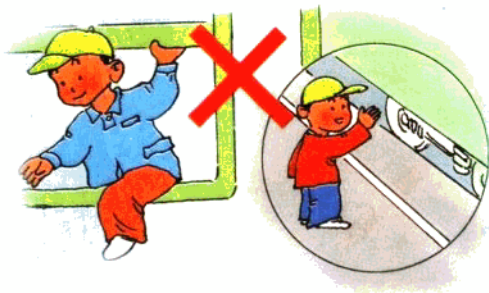
(7) 乘坐公共汽车时,一定要抓牢扶稳(wěn)。上下车时不要拥挤或抢上抢下,车停稳后再上下车。上车时不要随汽车奔跑,避免跌倒后发生危险。

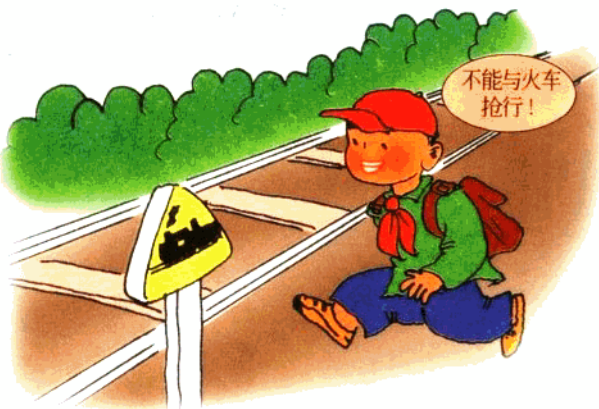
(8)乘坐火车时，应紧随(jǐn suí)家长，在规定的检票口检票上车，千万不要横穿(chuān)铁道，或穿行列车通道。不带易燃(yì rán)、易爆(bào)危险品上车。



(9)列车运行时，不要将头、手伸出车窗外，防止被车窗卡(qiǎ)住。不要在车厢(xiāng)与车厢的相(xiāng)连(lián)处玩耍停留，防止被连接板夹伤(shāng)、挤伤。

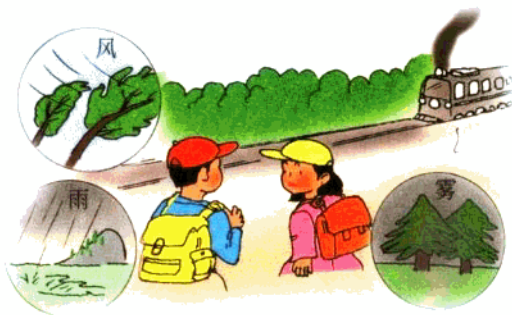
(10)列车停稳后，按先后后上的顺(shùn)序(xù)上下车。不允许从车窗口出入。接送客人时，应在停车的安全白线内站立。这是由于列车的速度快，风力大，如离火车太近，就有被卷(juǎn)下站台撞伤的危险(wēi xiǎn)。



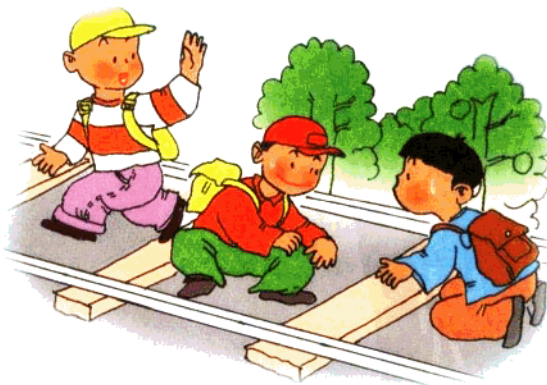


(11)在穿行无人管理的铁道时,应仔细观察。在确(què)认无火车通过时,要尽(jìn)快通(tōng)过。

(12)在通过有人管理的道口时,应听从指挥,不要抢行,决不可与火车抢道。在有风、雾(wù)、雨的天气里,更应小心谨慎(jǐn)慎(shèn)。



(13)不要在铁路的轨(guǐ)道上顺行或逆(nì)行,不要在铁轨上玩耍、打闹,更不要放在铁轨上放(fàng)置(zhì)任何障碍物,以确保列车的安全运行和自身的人身安全。



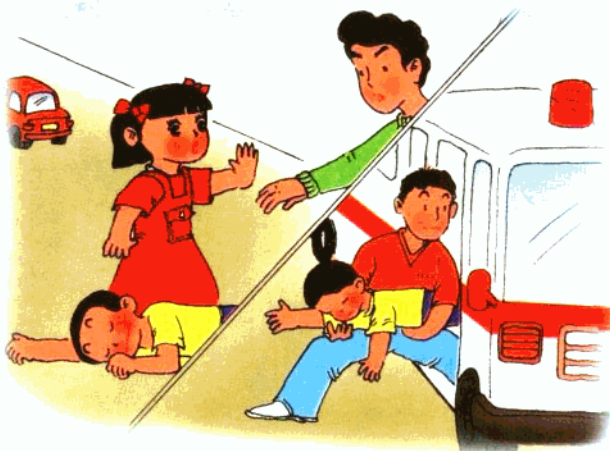


## 2. 自救、互救

(1) 被车撞(zhuàng)伤后,要大声呼救,并尽可能记住肇(zhào)事车辆(liàng)的车牌号码及外型、颜色等。还要将自己的姓名、父母姓名及学校、家庭(tíng)住址等情况详细告诉救护者,请他们通知你的父母或老师。

(2) 被撞伤后不要乱动,也不要让别人随便搬(bān)动,应告诉救护人员平稳(wěn)地按原受伤姿势(zī shì)迅速(xùn sù)送往医院(yuàn)。

(3) 被车撞后当时可能没有什么不适感觉,但要留意是否有间断性的疼痛,如又出现呕吐、腹部不适、头晕、面色苍白等症状时要马上到医院治疗,防止内脏出血。



(4) 发生交通事故后,其他同学要马上打电话“122”或“110”,将出事地点、人员伤亡情况等告诉警察叔叔,等待他们赶到现(xiàn)场(chǎng)给予救助,同时也要通知急救中心,请求派车来救护受伤的同学。



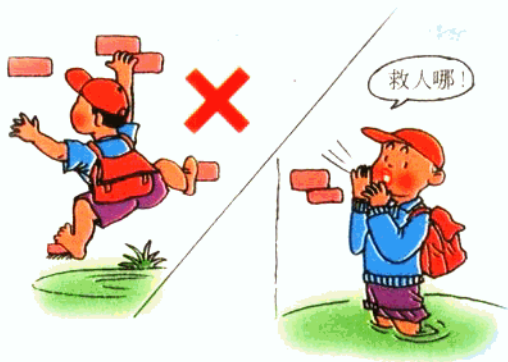
122



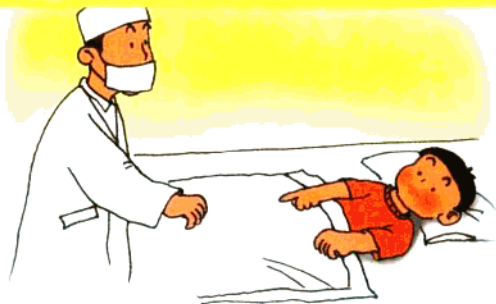


(5) 发生交通事故或障碍物碰伤出血时,要用干净的手绢(juàn)用力压在伤口上止血。伤处出现肿胀(zhǒng zhàng)鼓包(bāo)时,不要用手揉(róu),要用凉水冷(lěng)敷(fū),然后去医院检查治疗。

(6) 不小心掉进污水沟、污水井,要高声呼救,有外伤疼痛时,不要乱攀(pān)、猛(měng)跳,避免发生内脏出血。要耐(nài)心等待别人救你上来。



(7) 脚(jiǎo)部擦伤时,要用干净的手绢包扎压迫出血处,并将受伤的脚部抬高,以减少(jiǎn)少出血。不要用脏(zāng)土或脏布盖在流血处,以防止伤处感染(gǎn rǎn)发生败(bài)血症。



(8) 怀疑(huái yí)有其他损伤时,应尽快去医院检查和治疗。在向医生叙述(xù shù)伤情时,应准确无误地表述身体难受(nán shòu)的部位及感觉(gǎn jué)。

## 第二节 旅游中的安全与自救

在紧张的学习之后,同学们在周末跟随老师或家长到公园、近郊(jiāo)去游玩。每年寒假、暑假期间,还可能到更远的地方去游览山山水水。旅游可真是个让人非常愉快(yú kuài)的事,可是如果不注意安全,就难免发生不愉快的事。所以要了解和掌握一些旅游安全知识,以确保旅游的顺利进行。



### 1. 安全

(1) 出外旅游,老师租车应注意:不能租用没有维修、租费便宜的汽车。车内人员不要超载,并杜绝司机开快车、不安全车和酒后驾车。



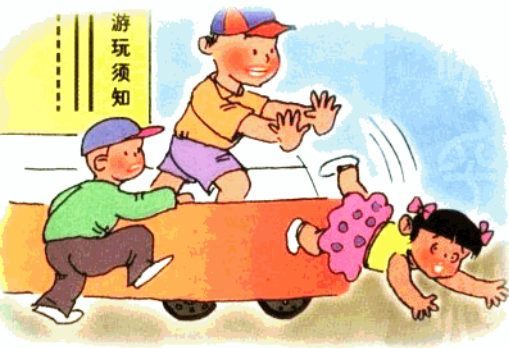
(2) 旅游中应带好必备物品,如防风镜(jìng)、感冒药、肠胃(cháng wèi)药、防晕(yūn)车的药等。

要穿合体、舒(shū)适(shì)的衣服和旅游鞋。



(3) 旅游时要紧紧跟随老师或家长,不要自己随意行动,以免走失。在登山时,不要边走边看,要步步走稳,避免发生落崖(yá)、滚坡事故。给别人照相时要注意双脚站稳,不要发生绊倒、摔伤事件。

(4) 旅游中要注意适当休息,不要疲(pí)劳过度,这样容易生病。登爬高山时,要注意防寒,山高风大,气温较(jiào)低,容易引发各种疾病(jí bìng)。

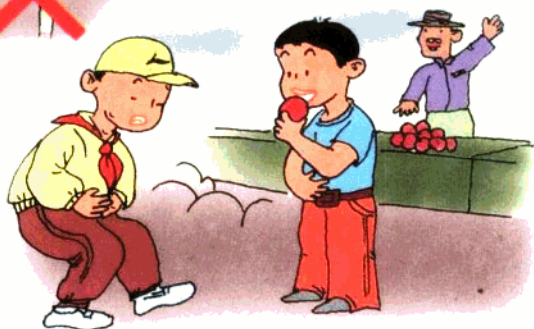


(5) 在游乐场所游玩时,要严格遵守游乐场所的安全规定,不能争抢打闹。要注意游乐场所有没有安全防护,设备如何,如果设备陈旧、锈(xiù)斑(bān)累累,就不要游玩,以防发生危险。近年来由此造成的血的教训实在太多了。



(6) 到动物园游玩时,不要翻(fān)跳护栏(lán)与动物靠近,防止被动物咬伤、抓伤或啄(zhuó)伤。

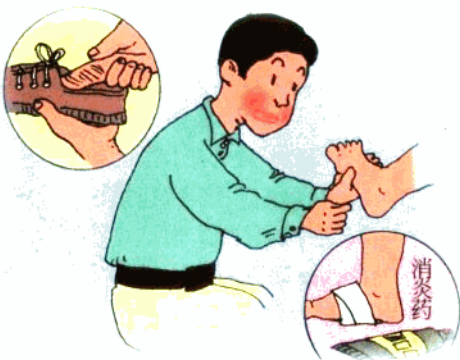
(7) 旅游时不能乱吃食物,更不能见什么买什么。乱吃食物能引发食物中毒(zhòng dú)或消化不良等疾病。



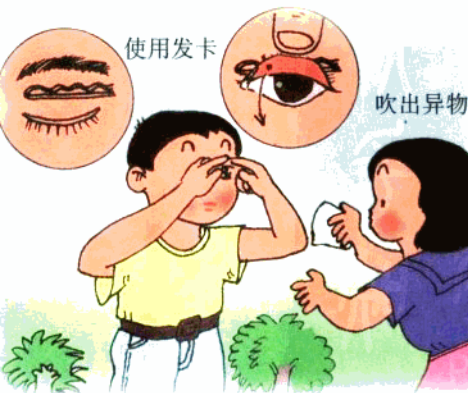
(8) 乘汽车旅游时,不要因为好奇(qí),把头、手伸出车外。这样容易发生碰(pèng)伤、扎伤、划(huá)伤等事故。

## 2. 自救

(1) 旅游中常见的是脚底板上打泡。起较小的水泡时,要注意及时休息,或在鞋内垫(diàn)上松软(sōng ruǎn)的棉花、布就可以。水泡较大时,应将脚洗净,让家长用火柴(chái)烧(shāo)一下针,将泡刺破,上些消炎软(ruǎn)膏(gāo),用干净布包好休息一夜即可。袜子要洗干净后再穿,以免发生脚底感染。



(2) 尘土或小虫飞入眼中,会感到疼痛睁(zhēng)不开眼。此时不要用手使劲揉搓,以免损伤眼角膜而影响视力。要将头偏向进尘土的眼睛一侧,合—合眼,让眼泪将异物冲到眼角,用手轻轻地将眼皮提拉(tí lā)几下就可以了。如果还没有出来,可用身边所带的清水冲洗。



(3) 翻眼皮法也可治疗眯眼。用一只手将发卡横在进尘土或小虫的上眼皮上,另一只手轻轻地翻过眼皮,然后用清洁的手绢轻轻擦拭或清水冲洗。切不可用力擦拭,以免伤害眼皮,发生炎症。



(4) 被动物咬伤、抓伤后,要尽快用清水冲洗患(huàn)处,用干净的手绢包扎伤口,然后速去医院治疗。不要认为这是小事,被动物咬伤、抓伤后十分容易传染上疾病。

(5) 旅游中不慎走失,不要惊慌失措,也不要乱喊乱跑乱找,应站在原地等待老师或家长来寻找你。



(6) 走失后不要跟随陌(mò)生人乱走,更不要听信他人。要请工作人员帮忙,利用广播(guǎng bō)工具请老师或家长来原地接你。

