

经广东省中小学教材审查委员会批准

广东省中小学专题教育读本

(初中全一册)



安全防范教育

广东省教学教材研究室 编



经广东省中小学教材审查委员会批准

广东省中小学专题教育读本

(初中全一册)

安全防范教育

广东省教学教材研究室 编

经广东省中小学教材审查委员会审查批准

广东省中小学专题教育读本

安全防范教育

(初中全一册)

广东省教学教材研究室 编

*

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广州市番禺新华印刷有限公司印刷

(广州市番禺区市桥环城西路工农大街45号)

890毫米×1240毫米 32开本 3.75印张 90 000字

2003年8月第1版 2006年7月第6次印刷

ISBN 7 - 5406 - 5220 - 9/G·4659

定价: 4.70元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-34120440

主 审：李小鲁

顾 问：陈业彬

主 编：吴惟粤、陈岸涛

副主编：吕伟泉、陈日文、曹曼华

编写人员：王 勇 李小芹 李春丽 黄德初 卢福东
黄慧璋 冯惠卿 胡为民 刘肖容 单莉莉
朱又丹

序言

祝你平安

(代序)

从前，一位老船夫渡几位学者过河。在渡船上，一位学者问船夫懂不懂历史，船夫说不懂，学者说，那你的生命就失去了四分之一；另一位学者又问船夫懂不懂文学，船夫说不懂，学者说，那你的生命又失去了四分之一；还有一位学者问船夫懂不懂数学，船夫说不懂，学者说，你的生命只剩四分之一了。一位学者正要问船夫懂不懂哲学的时候，一阵大风把小船吹翻，大家都落了水。老船夫问学者们会不会游泳，他们都回答说不会。船夫说：那你们就失去了整个生命！

这个故事是嘲讽那些死读书的人。

在谈安全问题时，说起这个故事，却另有一番意味。灾难的发生对每个人来说，不分贫富贵贱，不论性别年龄。不论幼小纤弱还是身强力壮，如果缺少应有的警惕，不懂起码的安全常识，那么，危险一旦降临，本来可能逃脱的厄运，都会在意料之外、客观之中发生。

青少年正值人生的春天，学习安全知识，如同在生命的春天播下了平安的种子。俗话说，春种一粒籽，秋收万颗粮。只有让青少年建立起最基本的安全意识，才能切实提高全民的安全素质。

近年来，安全问题越来越得到社会各界的重视，中小学师生的安全意识有所增强，防范能力有所提高，重特大伤亡事故发生率降低，但总体情况仍不容乐观。许多幼小生命的遽然消失依然令人心痛。让每一位青少年学生在安全健康的环境中成长，把发生在青少年身上的意外事故减少到最低限度，是学校及全社会共



同的责任，也是青少年自身的责任。

从2000年各地上报给教育部的事故来看，各种溺水事故占上报事故总数的19.58%，死亡人数占总人数的25.65%；各类中毒事故占15.38%，死亡人数占3.48%；各类建筑物倒塌事故占9.09%，死亡人数占10%；各类交通事故占8.39%，死亡人数占17.39%；各类治安事故占7.69%，死亡人数占6.09%。可见，溺水、中毒、建筑物倒塌、交通事故、治安事故等是中小学生受伤害和死亡事故的主要因素。

学生在校内外学习生活，会存在哪些安全隐患呢？从已发生的事来看，校内易发生危险的有10个重点部门，包括实验室（如水电、强酸强碱、有毒物品等）、语音室、计算机室、播音室的主控室、电化多功能室、图书馆的书库、财务室、食堂、宿舍、传达室等地。容易发生的事故有12种类型，包括拥挤挤压，主要集中在楼道、通道、台阶、厕所、校门等处；运动伤害，如在跑、跳、投掷过程中的意外，或因运动器械管理不善造成的伤害；打斗伤害，包括打斗误伤或学生之间斗殴的伤害；食物中毒、煤气中毒；实验伤害，如毒气、灼烧、爆炸等；火灾事故；危险建筑；校内交通事故；社会滋扰产生的事故等等。

校外和居家生活方面，不良的嗜好（如吸烟、酗酒等），心理不健康（如狭隘、偏执、幽闭、迷信等），生活能力低下（如水电气器具、家用化学药剂等的使用不当），不遵守公共场所的规则（如道路、游乐场所、影剧院等的规则），涉足不适宜青少年的场所（如歌舞厅、酒吧、网吧）等等，都极易造成伤害和死亡事故。

我们再来看一看以下两个案例：



2000年11月13日晚,山东省临沂平邑县武台镇中学初中一年级学生下晚自习时,因楼梯间电灯不亮,个别学生跌倒后,后面大量学生挤压,造成5人死亡,32人受伤。

2000年11月14日,陕西省长安县韦曲镇中心小学课间休息时,由于拥挤加之楼道狭窄,又恰逢停电,光线暗,导致10名学生被踩伤,其中1人因伤势严重,抢救无效死亡。

上述两个案例中,学生如能做到文明礼让,上下楼梯时不拥挤,发生意外时不惊慌,是完全可以避免悲剧发生的。由此可见,青少年必须强化自身的安全意识,学习必要的安全知识,提高自我保护的能力。

为了适应广大青少年学习安全知识,提高自我防范能力的迫切需要,广东省教学教材研究室组织编写了这套中小《安全防范教育》读本。在书中我们力图阐明学生在身心、居家、校园和校外发生伤害事故的原因、规律和危害,并详细阐述了各类伤害事故的预防对策和处理方法,具有很强的针对性、可读性和可操作性。

衷心地祝愿广大青少年能够平安健康地成长!

编 者



祝你平安 (代序)	1
第一章 身心安全与防范措施	1
第一节 保障身体安全	2
第二节 防范心理偏差	16
第二章 居家安全与防范措施	35
第一节 安全用电	35
第二节 安全使用家用电器	37
第三节 安全使用液化石油气	44
第四节 在家遇到火灾如何处理	46
第五节 谨防家居装饰材料有毒	52
第六节 安全使用计算机和看电视	53
第七节 安全做家务	54
第八节 拒绝陌生访客	55
第三章 校内安全与防范措施	56
第一节 校园暴力的防范	56
第二节 劳动安全	60
第三节 体育运动安全	62
第四节 实验室安全	64

第五节	课室、图书馆和大型集会的安全	67
第六节	课间安全	69
第四章	校外安全与防范措施	71
第一节	交通安全	71
第二节	人身财产安全	79
第三节	网络安全	83
第四节	外出活动安全	90
第五节	防御自然灾害常识	100

第一章 身心安全与防范措施

健康的身体和健康的心理是一个人身心安全的重要基础。只有身心健康,人才有基本的安全感,才有勇气和能力面对学习、生活和社会,才有可能安全地成长起来。说到一个人的健康状况,同学们马上想到的是人的生理卫生,以为只要讲究卫生、保护和增进机体健康,预防疾病,就万事大吉了。其实并不是这么简单。有一位名叫刘晓的高二女生,她身体健康,品学兼优,两年前从农村中学考到城里读高中,然而,这么一个前途似锦的尖子生,却因为感到城乡学生的差距,变得寡言少语,进而对老师产生猜忌、不信任,最后竟因为被老师批评了两次就投江自杀,花样的年华随着滚滚江水一去不返。惋惜之余,人们从中看到的是,刘晓心理出现了偏差,她在城里找不到她曾拥有的自信与自尊,她的情感不正常了。她的死,并不是身体疾病导致,而是心理疾病导致的。由此可见,一个人的健康状况,应该包括身心两方面,即生理方面和心理方面。联合国卫生组织对身心健康下过这样一个定义:“所谓健康,不但要没有身体缺陷和疾病,而且还要有完整的心理、生理状态和社会适应能力。”

只有全面认识健康的真正含义,才能够全面认识身心安全及防范措施的意义。生理健康与心理健康联系紧密,又相互制约。如果长期生病,会使人产生不良的消



极情绪，比如焦虑、忧愁、疑心、烦恼等等，因而会表现出心理上的种种障碍；同样，心理的偏差也会引来多种躯体疾病，如心血管疾病、肠胃疾病等等。因此，同学们要了解身体不健康和心理不健康的防范措施，不断提高保障身心安全的意识，让自己的生命更有质量。

第一节 保障身体安全

一、传染病的预防

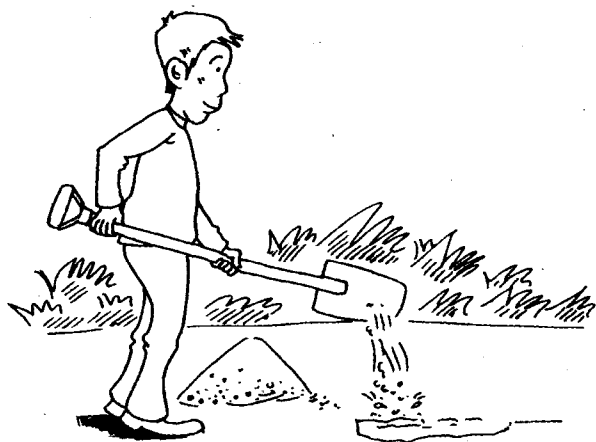
所谓传染病，是指能在人与人之间或人与动物之间传播的疾病，它的特点是有传染性和流行性。传染病传播的途径很多，有空气传播、水传播、饮食传播、接触传播、生物媒介传播等。传染病一年四季都会发生，主要种类有流行性感冒、肺结核、流行性腮腺炎、细菌性痢疾、病毒性肝炎、肠道蠕虫病、急性出血性结膜炎、登革热、非典型肺炎（SARS）等等。这些传染病，在同学们周围屡有发生，若不引起足够的重视，会对生命造成极大的威胁。不过，同学们也不必谈病色变，因为传染病是可以预防的。

怎样对传染病进行预防呢？

第一，注意环境卫生。定期进行环境清洁和消毒，排除积水，疏通沟渠，清理沙井，彻底清除蚊虫孳生地，消灭苍蝇、蚊子、老鼠、臭虫等传播疾病的媒介生物。平时保持室内空气流通。

第二，要及时控制传染源。一旦发现患了传染病的人与动物，要及早报告，及早诊断，及早治疗，及早隔





注意环境卫生

离，防止传染病蔓延。

第三，积极锻炼身体，适时接种各种预防疫苗，提高身体免疫能力。

第四，注意饮食卫生，不饮不干净的水，吃瓜果前要洗干净。

第五，讲究个人卫生，勤洗澡，勤换衣。饭前便后要洗手。

第六，家养的猫狗等动物也要注意清洁卫生，定期注射预防传染病疫苗。

二、沙眼的预防

沙眼是青少年常见的慢性传染性眼病。患上沙眼，眼睛会发痒、发干，容易流眼泪，眼睛分泌物多，翻开眼睑可以看到内表面粗糙不平，有颗粒状小疙瘩。

同学们别以为沙眼是小病，目前我国人群致盲原因中，沙眼已被列为第三位。沙眼是怎样患上的呢？沙眼俗称脏手病，主要是通过接触传染的。凡是被沙眼衣原



体（一类微生物）污染了的手、毛巾、手帕、水及其他公用物品，都可以传播沙眼。农村患沙眼的人多于城市。

如何预防沙眼呢？

第一，养成爱清洁讲卫生的习惯，在日常生活中建立良好的卫生行为，勤洗手，不用脏手、脏衣服或不干净的手帕擦眼睛。

第二，使用流水式洗漱方法，做到一人一巾，不使用公用毛巾。

第三，若怀疑患沙眼，应及时上医院检查治疗。

三、青少年肥胖病的预防

说到“肥胖”，同学们可不要把它和营养充足、身体健康、脸色红润、胖嘟嘟的那种可爱形象混为一谈。这里所说的“肥胖”是一种病，是一种营养不平衡的过剩性营养不良症状。近年来，青少年发生肥胖病率呈上升趋势。2002年的高考体检，全国有15%的学生患肥胖病。患上肥胖症的学生，尤其是在青春期体重进一步加重的青少年，他们在成年后会易发糖尿病、冠心病、高血压等严重疾病。另外，由于“肥胖”影响了一个人的体形美，容易给患肥胖症的人造成心理压力，从而发生多动、攻击性或抑郁、孤僻、情绪不稳定等心理障碍。长大后面临激烈的社会竞争，升学、就业等都会给肥胖者带来极大的压力。

尽管有医学资料显示，“肥胖”病与遗传因素有一定关系，但从小注意采取措施，肥胖也是可以预防的。

那么，如何预防肥胖呢？

第一，注意饮食，对食物的摄入要加以节制，努力



做到合理营养、平衡膳食，改掉“多荤少素”、“多肉少菜”的饮食结构。不吃或少吃糖果、点心、巧克力、甜食、冷饮及肥肉、干果、油炸食物等。此外，如汉堡包、热狗、炸鸡等洋快餐应尽量少吃。一日三餐的热能及营养素的比较应是：早餐占30%，午餐占40%，晚餐占30%。进食速度不要太快，不要挑食，不要偏食，不要暴饮暴食。

第二，养成积极参加体育活动的好习惯，坚持每天锻炼身体一小时，为保持正常体态打下良好基础。有必要时可以在医生或专家指导下采取针对性的饮食和训练，切不可随便服用减肥药物。

四、营养不良的预防

营养不良有多种，缺乏各种营养素都会导致营养不良，而能量缺乏型营养不良较普遍，人们常说的那种“豆芽型”身材，可以说是这种营养不良的一种标志。这种身材的人（先天的除外），大多呈病态——瘦弱，生长缓慢，抵抗力降低，发育受阻，最后形成慢性营养不良，造成特异性免疫力障碍，影响一生的身体健康。

造成营养不良的主要原因是饮食不平衡，如偏食、挑食、过多吃零食，也有部分女同学因过分崇尚“苗条身材”，或者有心理障碍，过度节食所造成。

预防营养不良最有效的措施是合理营养，平衡膳食。具体地说，一日三餐必须按时进餐，食物要多样化。比如：主食应不同品种、粗粮细粮互相搭配；蔬菜水果应多样化；鱼、肉、禽、蛋要适当。

养成良好的饮食习惯也很重要，包括定时定量进食，不挑食，不偏食，不过量吃糖，吃饭细嚼慢咽。养成良



好的饮食习惯，对预防营养不良和各种营养性疾病至关重要。

排除一味节食减肥，过分崇尚“苗条”的错误想法，有心理障碍的应积极医治，努力让自己在一种自然合理的摄食状态中健康成长。

五、青春期生理卫生保健

人的青春期是指10~20岁的年龄阶段。这个时期是决定人的体格、素质、智力水平的关键时期。因此，切实做好青春期生理卫生保健很重要。

处在青春期的青少年生长发育迅猛，身体新陈代谢非常快，这就意味着只有保证全面、合理、平衡的营养供给，才能使生长潜力得到充分发挥，体质才能健壮。因此，对各种各样的营养食物，如米饭、面食、瓜果、蔬菜、肉、鱼、禽、蛋等都要合理摄入，千万不要偏食、挑食。尤其提醒同学们注意的是，偏食、挑食会造成缺铁性贫血，特别是青春期女同学月经来潮，因为失血，身体对铁的需求量增加，如果忽视了饮食中铁的补充，一旦发生缺铁性贫血，就会导致学习注意力不集中，人容易疲倦，学习成绩下降，还可能出现行为异常，如常常会无端感到害怕、紧张、不安，甚至发展到感情淡漠、忧郁等。缺铁严重的同学，可通过补充这些食品来改善身体缺铁状况：肉类水产品及动物肝脏，还有木耳、海带、芝麻等食品都含丰富的铁。另外，广东人爱喝茶，而茶中的鞣酸会影响食物中铁元素的吸收，处在青春期的少男少女应尽量少喝茶。

（一）女孩青春期卫生保健

青春期女孩的身体因为卵巢和子宫内膜发生周期性



变化，子宫每月会有一次出血现象，这叫月经。第一次来月经叫月经初潮。初潮的时间因人而异，最早的10岁，最迟的18岁都属正常情况。月经的到来，标志着女性生理上的成熟，女孩有理由为月经的来潮祝福自己。但除了祝福，女孩子们还必须注意卫生保健。首先每月的行经，女孩子都应该做到心情舒畅，情绪稳定，因为情绪波动或精神紧张，都会影响大脑皮层的调节功能，容易引起月经失调。其次要注意外阴部的清洁卫生，月经卫生用品要干净、专用，以防感染。现在市面上的月经卫生用品琳琅满目，要谨防伪劣产品。行经期间，应采用热水淋浴，切忌蹲浴、盆浴，不能到泳池、江海游泳。再次，针对行经期间身体抵抗力下降的特殊情况，要注意饮食，不要受寒着凉，要保证有足够的睡眠和休息，以增强抵抗力。最后，要有适当的活动，但是要避免剧烈运动和过重的体力劳动。

（二）男孩子青春期卫生保健

青春期的男孩在睡梦中有时会有一种乳白色的液体从尿道排出。不要紧张，这叫“遗精”，是男性到了发育期的正常现象，当然，如果每逢一两天就有一次遗精，那就不正常了。为了防止或消除非疾病引起的频繁遗精，男孩子应做到三点：第一，正确认识这是正常现象，不必忐忑不安，应把精力集中在学习和工作上，积极参加课外体育锻炼和有益的文娱活动。第二，养成良好的卫生习惯，如常洗澡，勤换内裤，不穿过紧内裤。第三，早睡早起，不要养成赖床习惯。

六、皮肤的卫生保健

皮肤有多种生理功能：



第一，可以调节人的体温，使人的体温保持正常。

第二，可以避免过多的紫外线穿透皮肤而损伤身体内部组织。

第三，皮肤腺体能够分泌皮脂以滋润皮肤与毛发，还能排泄汗液。

第四，可以感受外界环境的变化，并作出相应的反应。

第五，皮肤还有再生能力，当皮肤受损后，会由生发层细胞分裂增生新的细胞来修复，使伤口愈合。

文学家林语堂先生曾经这样说过：“人的身体是具有很高智能的，它能自己修复自己。”你看，皮肤不就有这样的神奇功能吗？

既然皮肤在维护人体方面有这么多功能，那么，同学们一定要好好保护皮肤，做好皮肤的卫生保健。

要想拥有健康的皮肤，应做好以下七点。

第一，加强皮肤的锻炼。空气、水、日光都可以让皮肤得到锻炼。经常参加户外活动，让皮肤经常处在新鲜流通的空气之中，并适当接受日光的照射。经常用冷水擦澡或者用冷水淋浴。这些活动能够改善皮肤的血液循环，增强皮脂腺和汗腺的分泌活动，促进人体的新陈代谢，提高人体适应骤热和骤寒的能力，减少皮肤病的发生。

第二，保持皮肤的清洁。保持皮肤清洁的方法是常洗澡，勤换衣服。因为皮肤表面常常积聚着由灰尘、汗液、微生物、皮脂和皮屑混合成的污垢，污垢在皮肤表面积存多了，不仅会影响皮肤的正常功能，使汗液和皮脂不容易排出，而且还容易繁殖病菌，引发皮肤病。

