

中小学安全教育读本

上海市新城教育事务所 著

生命安全的自我保护

上海科学技术文献出版社

中小学安全教育读本

生命安全的 自我保护

上海市新城教育事务所 著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命安全的自我保护 / 上海市新城教育事务所著.
上海: 上海科学技术文献出版社, 2005. 5
ISBN 7-5439-2531-1

I. 生... II. 上... III. 安全教育 IV. X925

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 023299 号

责任编辑: 于学松

封面设计: 通 文

生命安全的自我保护

上海市新城教育事务所 著

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海顺辉印刷厂印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 5.125 字数 115 000

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-11 000

ISBN 7-5439-2531-1/G · 657

定价: 10.00 元

<http://www.sstlp.com>

前言

自古以来,人们不懈地与天灾人祸进行着抗争,并在抗争中积累了丰富的经验。时至今日,现代化的生产、生活方式给人们带来诸多福音的同时,也大大增加了事故发生的概率。就中小學生层面来看,我国每年约有1.6万名中小學生非正常死亡:平均每天有44人死于食物中毒、溺水、交通事故和其他伤害事故,换言之,每天有一个班的学生在“消失”。我国青少年研究中心在对全国11个城市的4.3万余名中學生进行的调查报告中显示:非致命安全事故的发生率为24.1%,其中造成身体损害的占1.64%,永久性伤残的占1.01%。安全事故已经成为中小學生的首要死因。排除那些不可预见的自然灾害和人力不可抗拒的重大事故外,约有80%的非正常死亡是可以通
过预先防范和应急处理得以避免的。

涉及到青少年生活和学习方面的安全隐患大致有20多种:食物中毒、体育运动损伤、网络交友安全、交通事故、火灾废气、溺水、毒品危害、性侵犯、艾滋病等。这些都时时威胁着青少年的健康与生命。

从2004年开始,国家教育部将把安全教育列入中小学教育计划和教学内容。国家教育部副部长赵沁平在接受采访时说:“在已有的安全教育基础上,进一步推广增加中小學生的安全教育内容和形式,逐步使安全教育制度化、规范化。”

即便如此,仍有相当部分中小學生和家长对生命安全依

然没有引起足够的重视,总是心存侥幸,认为危险距离自己很远。而一旦遇到各种险情时却手足无措,更谈不上进行有效的自我保护了。

基于此,我们编辑这本通俗读物,既希望全社会(特别是学校、家庭)进一步关注中小学生的身心安全,为他们的健康成长创设良好的环境,更希望我们的中小学生热爱生活、珍惜生命,增强自我保护、自我救助的意识和能力。

这本通俗读物按照案例回放、案例分析、自我保护的体例进行编写,以例引理,图文并茂,分为“饮食安全篇”、“生活安全篇”、“劳动安全篇”、“交通安全篇”、“运动安全篇”、“游乐安全篇”、“交往安全篇”、“疾病预防篇”、“其他安全篇”等篇章,汇集了日常生活中直接威胁中小学生生命安全的一些典型案例,力求生动有趣,平易浅近,既融会知识性和专业性,又体现趣味性与可读性;既考虑典型性和教育性,又突出了系统性和可操作性。俗话说:无恙即富,平安是福。我们衷心祝愿每个学生都时时拥有健康和幸福,每个家庭天天都相伴温馨和快乐。

本书由浦东新区朱士鸣、陶德林先生担任总编审,负责策划、统稿,由许小伶、王长来先生撰稿,金银萍女士、朱保平先生插图,上海科学技术文献出版社于学松同志为本书的编辑出版作了大量卓有成效的工作,在此对他们的辛勤劳动一并表示谢意!

编写《生命安全的自我保护》校本教材,列入课程进课堂,这是一种尝试。由于时间仓促,不足与错误之处在所难免,敬请各界人士、广大师生批评指正。

上海市新城教育事务所

2005年3月28日

目 录

◆ 前 言

◆ 饮食安全篇

- | | | |
|----------|-------|----|
| 1. 饮水非小事 | 常识记心间 | 1 |
| 2. 禁烟不酗酒 | 弊习休沾染 | 3 |
| 3. 鱼刺险伤命 | 异物莫强吞 | 6 |
| 4. 街摊烤煎熏 | 毒菌嘴馋中 | 9 |
| 5. 蘑菇是美肴 | 食用须识别 | 12 |
| 6. 贪吃霉甘蔗 | 病菌作祟来 | 14 |

◆ 生活安全篇

- | | | |
|-----------|-------|----|
| 7. 高温烫伤事 | 有心可避免 | 17 |
| 8. 玩火酿惨祸 | 誓不学祝融 | 19 |
| 9. 闪电破天幕 | 雷鸣遭横祸 | 21 |
| 10. 煤气中毒时 | 通风加呼救 | 24 |
| 11. 阴沟藏毒气 | 请你多留意 | 26 |

12. 碧波不柔情	水害猛于虎	29
13. 电害是老虎	规避识其性	32
14. 楼高窗台险	常备警戒心	36
15. 失火多险情	见机快撤离	38

◆ 劳动安全篇

16. 劳动意义深	安全挂心中	41
17. 天寒楼高处	擦窗真危险	44
18. 烫伤发生时	急救是关键	46

◆ 交通安全篇

19. 乘车讲文明	循章保安全	49
20. 超载超速车	隐患险情多	51
21. 骑车须平安	逞能莫玩“酷”	53
22. 行走寻常事	安全有学问	56
23. 莫存侥幸心	违章多险情	58
24. 马路车流急	怎作游戏场	61
25. 铁路若遭损	险情相伴生	63
26. 梯道若拥挤	疏通靠守纪	66

◆ 运动安全篇

27. 防运动猝死	强自身体魄	68
-----------	-------------	----

28. 暴晒易中暑	防暑应为先	71
29. 球场气氛热	避免伤害生	73
30. 风筝放飞时	牵住无恙线	76
31. 登山益身心	首要安全	78

◆ 游乐安全篇

32. 地疏勿单行	迷路寻良计	81
33. 蛇虫“百脚”爬	野外足行防	83
34. 戏逗狗猫乐	谨防伤人体	85
35. 崇尚好玩具	科学加趣味	87
36. 游园守规则	猛兽戏不得	90
37. 打逗有危险	伤人无意中	92
38. 工地岂能去	伤害怪自己	94

◆ 交往安全篇

39. 网络双刃剑	免疫靠自己	97
40. 绑架发生后	智斗是上策	99
41. 识防性骚扰	自重是关键	102

◆ 疾病预防篇

42. 沙子入眼睛	去污多招数	105
43. 日常不注意	龋齿折磨你	107

44. 流感非小病 马虎要夺命	110
45. 说话若破嗓 喉炎找麻烦	113

◆ 其他安全篇

46. 恶少欲勒索 智取揭黑道	115
47. 毒品如恶魔 千万别沾边	118
48. 校园诚安全 也须防行窃	120
49. 跟梢存恶意 警觉巧甩尾	122
50. 上网不成“虫” 成瘾自我毁	125
51. 黄毒染不得 道德筑防线	128
52. 临危不惧怕 智勇斗歹徒	130
53. 久坐电脑前 易患辅助病	132

◆ 附 录

1. 上海市未成年人保护条例	136
2. 自救常识	149
3. 交通标志	151
4. 消防标志	152
5. 禁令标志	153
6. 指示标志	154
7. 常用应急、服务电话	155



饮食安全篇

1. 饮水非小事 常识记心间

案例回放

据报载:某中学发生一起集体中毒事件,一些学生出现呕吐、头昏、发烧、寒颤等症状。中毒事件发生后,市卫生防疫站

立即进行调查,提取了呕吐物和水样进行化验,初步确定这是一起饮水引起的学生集体中毒事件。中毒的主要原因是由于饮水机长期未及时清洗,以致机内细菌大量繁殖,使细菌总数严重超标,学生饮用了这些饮水机内的水,导致集体中毒。记者实地调查后还发现,引起学生饮水中毒的饮水机放于黑板下侧,蒙着粉尘,四周堆





放着扫把等杂物,卫生条件很差,平时也没有专人管理。

案例分析

人的体液占体重的70%左右,体液的主要成分是水,它参与食物的消化和吸收,输送营养;参与体内代谢及代谢产物的排泄;参与体温调节;保持器官、关节、韧带、肌鞘等的润滑。水是生命的基础,是维持正常生理功能所必需的物质。世界卫生组织调查表明,80%的疾病和近一半的儿童死亡与饮水水质不良有关。如自来水异味、桶装水二次污染、劣质水等,严重地危害了人的身体健康。

现在不少学校师生饮水以桶装水为主,这对水质和饮水机的洁净度提出了很高的要求。教室内的饮水机因人多、尘扬,数日便积灰成垢,如不经常清洗,细菌很易繁殖。在常温条件下,饮水机里的水第一天菌落指数为0,10天后,指数则飙升到8000。据科学检测,现代都市一些人的肠胃经常出毛病,却查不出原因,其实很多情况是因喝了沾染细菌的水所病变的。

自我保护

1. 不喝过了保质期或储存时间过长的桶装水。时间过长,必然引发二次污染,微生物、病菌等很容易在水中生长繁殖,造成水质的恶化。

2. 调整观念,少喝纯净水。纯净水一般是应用反渗透技术将自来水中的有害物质除去而成的,在处理过程中,自来水中的有益物质也被去除了。而且纯净水中不含其他溶质,因此它的溶解度非常大,在体内循环时,极易带走人体本身所含



有的矿物质和微量元素,长期饮用会严重危害人体健康。

3. 不安装不合格的净水器。没有产品合格证、供水人员不提供体检证明的要拒之门外。

4. 学校饮水机和饮水桶要由专人管理。饮水机要置于干燥洁净的地方,要定期对饮水机进行清洗、消毒。不同时期的饮用水应分开堆放。

5. 预防“病从口入”的办法是“洗净双手,不喝生水”。学生外出用水,应饮矿泉水或自带瓶装开水。不喝自来水、河浜水。

6. 饮水不宜过多。喝水过多会增加血液循环特别是心脏的负担,也会增加肾脏的负担。更重要的是,一次性摄入大量的水,会引起体内酸碱失衡,进而使代谢失调。

2. 禁烟不酗酒 陋习休沾染

案例回放

一天下午5时许,某初级中学一高个男生郁某还没走出校门口,便从书包里拿出一盒“红双喜”,抽出4枝顺手递给旁边的同学一起抽起来。随后他们又走进一烧烤店,只见邻班的3位“哥们”已坐在店内一角,等待烧烤上桌。郁某等见状,插座而下,郁某边掏烟分发,边吆喝着:“来10瓶啤酒,喝它个痛快!”天色渐暗,烧烤店内烟云弥漫,酒酣酩酊。此时,一位好心的老翁问及这些同学为什么年纪轻轻就抽烟酗酒,坐在



生命安全的自我保护

shengming anquan de ziwo baohu

郁某旁的一位同学说：“我的好朋友都抽烟，他们把烟分给我抽，如果我不抽的话，多不给他们面子！而且抽烟很有男人味。”另一位同学接着说：“我放学回家的时候爸爸常让我替他买烟。还常常奖我酒喝呢！”一名有半年“烟龄”的学生洋洋自得地介绍自己的吸烟史：“当初抽烟是因为看到影视片中那些有个性的男主角都抽烟，样子很酷、很帅，自己也想像他们那样。”还有一名学生称：“我们中学生学习压力大，业余生活又无聊，而抽烟、酗酒能缓解压力，结交朋友，拉点关系，社会上就兴这一套酬。”

案例分析

部分青少年学生的吸烟、酗酒大多是在模仿中不知不觉沾上的。不少学生吸烟、酗酒，既受影视作品和社会风气的影响，又与他们思想空虚、寻求刺激有关。尽管学校三令五申禁止学生抽烟酗酒，但收效甚微，在部分学生的校外行为中，抽烟、酗酒已是常事。对此，需要学校、家庭、社会形成合力，为他们创造一个“告别烟酒”的环境，学校更要在培育学生高尚的生活情操和业余爱好上多





下功夫,分散这部分学生对烟酒的好奇心和迷恋力。

吸烟有百害而无一利。烟草里没有任何对人体有益的东西,而对身体有害的物质至少有20多种。在吸烟产生的烟雾里,有70多种有害物质。烟草中含量最高的毒性物质是烟碱。一枝烟含烟碱高达5~15毫克。而烟碱对人的致死量为50毫克,也就是5~10枝纸烟中所含的烟碱,一次注入人体,就可以要人的命。烟碱对人的神经系统、心血管系统、消化系统等均有严重的损害。肺癌的第一位原因就是吸烟。人体其他的一些癌症,如食道癌、膀胱癌、胰腺癌、大肠癌、喉癌、唇癌等也与吸烟密切相关。吸烟者每日每时都在接受放射线辐射的危害,可导致和加重动脉硬化,并导致冠心病和卒中。吸烟还会造成室内环境的污染,被动吸烟者所受到的危害,也不亚于吸烟者。吸烟既不能消除痛苦,也不能增加灵感,反而会因逐渐麻醉而降低神经系统的功能。

酒的主要成分是乙醇。乙醇进入人体,能产生多方面的破坏作用。血液中的乙醇浓度达到0.05%时,酒的作用开始显露,出现兴奋和快感;当血液中的乙醇浓度达到0.1%时,人就会失去自制能力;如达到0.2%时,人已到了酩酊大醉的地步;达到0.4%时,人就可失去知觉,昏迷不醒,甚至有生命危险。乙醇对人体的损害,最主要的是危及中枢神经系统。它使神经系统从兴奋到高度的抑制,严重地破坏神经系统的正常功能。过量的饮酒还会损害肝脏。慢性乙醇中毒,则可导致乙醇性肝硬化。此外慢性乙醇中毒,对身体还有多方面的损害,如可导致多发性神经炎、心肌病变、脑病变、造血功能障碍、胰腺炎、胃炎和溃疡病等,还可使高血压病的发病率升高。还有人注意



到,长期大量饮酒,会危害生殖细胞,导致后代智力低下。常饮酒的人喉癌及消化道癌发病率明显增加。

未成年人对于吸烟、饮酒还存在错误的认知。不少未成年人认为吸烟、饮酒是种风气,应当遵照流行的社会“潜规则”而不加干预。显然,这是错误的。还有一部分未成年人认为吸烟、饮酒能够“体现男子汉气魄”、“很酷”、“很时尚”,吸烟、饮酒行为成为他们向伙伴炫耀的“亮点”,这种虚荣心理也是吸烟、酗酒的原因之一。

自我保护

1. 从病理上认识吸烟、酗酒的危害,在心理上拒烟限酒。
2. 不受成人及同伴的诱惑,坚决不吸第一口烟,不饮或少饮酒,决不饮烈性酒。
3. 将吸烟酗酒的危害和戒烟限酒的好处贴在墙上,经常阅读、提醒自己。
4. 培养积极、健康的兴趣爱好,以此丰富、充实自己的业余生活;不与有吸烟、酗酒等不良嗜好的人交友,以免沾染成习。

3. 鱼刺险伤命 异物莫强吞

案例回放

前几天,14岁的熊玲吃饭时不慎将一根长2厘米的鱼刺



卡在了嗓子眼，便用土办法大口地咬了一口馒头使劲往下咽，没想到又粗又硬、一头尖的鱼刺不但没有咽下，反而进退两难，使她连喝水都感到疼痛难忍。于是，熊玲在妈妈陪同下来到了医院耳鼻喉科就诊。

该院耳鼻喉科医生本想通过食道取出鱼刺，但从已做的咽食道造影中发现，鱼刺已从食道穿出，并完全脱离食道腔，位于左甲状腺与左梨状窝外侧之间，紧贴颈总动脉处形成了直径约3厘米的脓肿，横置于脓腔底部。若不及时取出鱼刺，熊玲会因大出血而危及生命。在全身麻醉后，医生为她进行“食道周围肿物切开引流和异物取除术”，在脓腔底部顺利取出鱼骨，手术成功。

“虽然我脖子上多了一条10厘米长的伤疤，但性命保住了。”躺在医院的熊玲回想仓促中误食鱼刺而穿破食道的经过，十分后怕。

案例分析

据医生介绍，食道异物梗刺的症状经常发生，一般都可在食道内取出，像熊玲这种穿破食道并在其周围形成脓肿的情况很少见。同学们在吃东西尤其吃鱼时不要狼吞虎咽。卡了异物





不要强咽,否则易造成食道穿孔,不仅手术难以实施,而且会危及生命。遇到这种情况应及早到医院耳鼻喉科就诊治疗。

小孩吞入异物,多为无意,如口含异物玩耍,或进食太匆忙等。常见的异物有鱼刺、肉骨、枣核、口哨、硬币、纽扣、别针、玻璃珠、发夹、小玩具等。异物通过食道到达胃部,若异物体积小,一般不出现特别症状,不需治疗,通过消化道而随粪便排出体外;仅有少量异物停留在不同部位引起梗阻,产生各种症状。轻微者造成器官的损伤,严重的会危及生命。

自我保护

1. 气管异物一般是 from 口腔进入的,所以不要将纽扣、玻璃珠、图钉等物含在嘴里。这样既不卫生,又容易发生危险。

2. 吃东西时要细嚼慢咽,更不要一边吃东西,一边相互追逐、打闹、喊叫,以免将口中的食物误入气管内。

3. 如果不慎吞食了较大或尖硬的异物,千万不要大口吞食饭团、菜团等“解困”。硬吞强咽会使异物在大饭团的压力下,损伤食道和周围组织发生大血管破裂,引发生命危险。

4. 遇到鱼刺等坚硬食物卡住喉管,以去医院排取为好。

5. 如果异物入喉,在紧急情况下,可将头伏在腿上,叫人用力帮忙拍背,有助于把异物咳出。

6. 如果误食的物品不是食物,应拍摄X光,追踪异物所在之处,必要时需开刀取出。

7. 若误食胶质纽扣,用X光亦难显示,纽扣若到了胃和肠道也可从大便排出,自己可留意点。纽扣若进入气管,引发咳嗽或出现呼吸困难,要立刻到医院急诊。