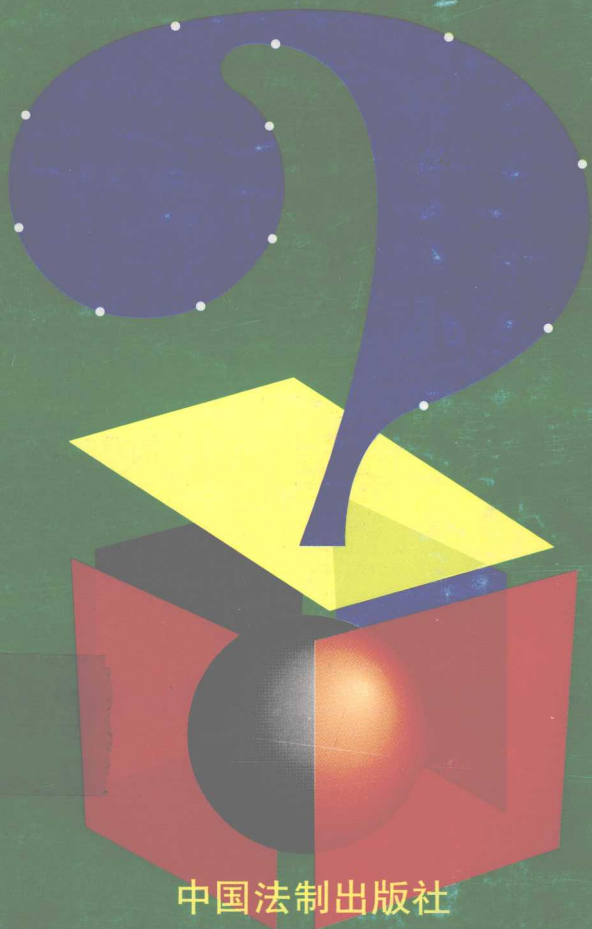


中小學生自護自救 安全常識問答

國家教委基礎教育司組織編寫



中國法制出版社

中小学生自护自救安全常识问答

国家教委基础教育司组织编写

编写 谢丽丽

中小学生自护自救安全常识问答

ZHONGXIAO XUESHENG ZIHU ZIJIU ANQUAN CHANGSHI WENDA

经销/新华书店

印刷/河北省涿州市新华印刷厂

开本/787×1092 毫米 印张/2.75 字数/37 千

版次/1998 年 3 月北京第 1 版 1998 年 3 月北京第 1 次印刷

前 言

1994年5月24日，中共中央总书记江泽民同志号召全国少年儿童：“自学自理自护自强自律，做社会主义事业的合格建设者和接班人。”这体现了党和国家对青少年的深切关怀。

今天的中小學生是早晨八九点钟的太阳，是世纪的接班人，是中华民族的希望和未来。“保护希望、保护未来”，对于国家的发达、民族的前途，都具有十分重要的意义。

随着经济的发展和社会的进步，随着教育的不断深入，中小学生的活动领域越来越宽，接触的事物越来越多，他们的自身安全问题日益引起人们的重视。在日常生活中，人们从事各种活动，如出行、集会、旅游、参加体育锻炼等，都有可能遇到各种不安全的因素，而青少年应付各种异常情况的能力是极其有限的。目前，社会治安中仍存在一些问题需要解决，社会上还存在着违法犯罪现象，中小學生遭到不法分子侵害或滋扰的情况也时有发生，使他们的身心受到

了不同程度的伤害。此外，自然灾害（例如地震、洪水、风暴等）、人为灾害（例如火灾、重大交通事故等）的发生，同样会对中小学生的健康成长构成威胁。

所以，对中小学生进行自护自救安全教育是非常必要的。安全教育是生命教育，安全教育是公众教育，安全教育是世纪教育。仅仅依靠社会、学校、家长对中小学生进行保护是不够的，更重要的是引导他们面对纷繁复杂的现代社会，树立自护自救观念，形成自护自救意识，掌握自护自救知识，锻炼自护自救能力，使他们能够果断正当地进行自护自救，机智勇敢地处置遇到的各种异常情况或危险。

《中小学生自护自救安全常识问答》针对中小学生在生活中可能遇到的各种安全问题，以问答的形式，向中小学生介绍了一些基本的、简单的自护自救常识，提供了预防以及应付各种危险的常用措施和方法。本书的文字浅显易懂，针对性、可读性强。我们希望它不仅成为中小学生的安全教育读物，也为广大家长和教师对中小学生进行安全常识教育提供较好的参考。

我们衷心地希望社会、学校、家庭都来关心中小学生的安全，使他们安全、健康成长。

目 录

前言	(1)
----------	-----

家庭生活安全

如何防止烫伤?	(3)
如何安全使用高压锅?	(3)
如何安全使用刀具?	(4)
如何安全使用煤气?	(5)
使用煤炉取暖怎样预防煤气中毒?	(6)
如何安全用电?	(6)
如何安全使用电器?	(7)
在居室内活动应怎样注意安全?	(8)
烫伤了怎么办?	(9)
受了外伤怎么办?	(10)
怎样预防异物进入气管?	(11)
沙尘等异物进入眼睛怎么办?	(11)
日常生活中怎样注意饮食卫生?	(12)
保护视力应当注意什么?	(13)

户外活动安全

课间活动应当注意什么？	(17)
怎样保证郊游、野营活动的安全？	(17)
集体野营、郊游活动应注意什么？	(18)
登山活动应注意什么？	(19)
游泳时应注意什么？	(20)
滑冰如何保证安全？	(21)
在游乐场活动应注意哪些安全问题？	(22)
游戏时如何保证安全？	(22)
放风筝应该注意什么？	(23)
燃放烟花爆竹时如何保证安全？	(24)
上体育课时衣着上应注意些什么？	(25)
上体育课应注意哪些安全事项？	(26)
参加运动会要注意什么？	(27)
参加集体劳动等社会实践如何保证 安全？	(28)
外出活动如何防止中暑？	(29)
手脚冻僵了应该怎么办？	(30)
掉进冰窟窿里怎么办？	(31)
游泳时遇到意外怎么办？	(32)
被蛇咬伤了怎么办？	(33)

被狗咬伤了怎么办？	(34)
骨折了怎么办？	(35)
被蜜蜂、黄蜂等蜇伤了怎么办？	(36)
流血不止怎么办？	(36)
外出时迷失了方向怎么办？	(37)

交通安全

行走时怎样注意交通安全？	(41)
怎样避免坠入下水管道竖井的危险？	(41)
横穿马路应该注意什么？	(42)
骑自行车要注意哪些安全事项？	(43)
在雨雪天气骑自行车怎样注意安全？	(44)
乘坐机动车应该注意什么？	(45)
乘坐火车时怎样保证安全？	(46)
怎样预防铁路交通伤害？	(46)
乘船时要注意哪些安全事项？	(47)

消防安全

预防火灾应该注意什么？	(51)
在家中如何注意防火？	(51)
在学校如何注意防火？	(52)
外出活动如何注意防火？	(53)
发生火灾应如何报警？	(54)
为什么不能组织中小学生参加救火？	(55)

对轻微的火情怎样紧急应付?	(55)
遭遇火灾如何正确脱险?	(56)

社会生活安全

受到不法分子侵害如何报警?	(61)
怎样避免陌生人闯入家中?	(61)
外出或在公共场所自我防范要注 意什么?	(62)
被歹徒盯上怎么办?	(63)
怎样做好学生宿舍的安全防范?	(64)
发现小偷怎么办?	(65)
如何防范精神病患者的伤害?	(66)
中小学生为什么不宜饮酒?	(67)
中小学生吸烟有什么害处?	(67)
怎样预防毒品的侵害?	(68)

发生自然灾害时的自护自救

地震发生时怎样保护自己?	(73)
地震来临之前有征兆吗?	(74)
怎样减轻热带风暴的危害?	(75)
怎样躲避龙卷风的侵袭?	(76)
洪水暴发时如何自救?	(77)
天降暴雪、冰雹怎样保护自己?	(78)
外出时如何避免遭受雷击?	(78)

家庭生活安全

同学们生活在幸福、温暖的家庭里，受到父母和家人的关心、爱护，似乎并不存在什么危险。但是，家庭生活中仍然有许多事情需要备加注意和小心对待，否则很容易发生危险，酿成事故。家庭生活中也有安全问题。

如何防止烫伤？

烫伤是生活中常常遇到的事故。在家庭生活中，最常见的是被热水、热油等烫伤。如何防止烫伤呢？

1. 从炉火上移动开水壶、热油锅时，应该戴上手套或者用布衬垫，防止直接烫伤；端下的开水壶、热油锅要放在人不易碰到的地方。

2. 家长在炒菜、煎炸食品时，不要在周围玩耍、打扰，以防被溅出的热油烫伤；年龄较大的同学在学习做菜时，注意力要集中，不要把水滴到热油中，否则热油遇水会飞溅起来，把人烫伤。

3. 油是易燃的，在高温下会燃烧，做菜时要防止油温过高而起火。万一锅中的油起火，千万不要惊慌失措，应该尽快用锅盖盖在锅上，并且将油锅迅速从炉火上移开或者熄灭炉火。

4. 家里的电熨斗、电暖器等发热的器具会使人烫伤，在使用中应当特别小心，尤其不要随便去触摸。

如何安全使用高压锅？

用高压锅做饭，节省时间和能源，许多家庭都使用它。高压锅在使用时，锅里的温度高、压力大，所

以安全问题十分重要。

1. 使用高压锅之前，首先要检查锅盖的通气孔是不是通畅，安全阀是不是完好无损。

2. 在使用中，不要触动高压锅的压力阀，更不要在压力阀上加压重物或者打开锅盖。

3. 饭菜做好以后，不能马上拿下压力阀或者打开锅盖，要耐心地等待锅里的高压热气释放出来后，才能拿下压力阀，打开锅盖。

如何安全使用刀具？

日常生活中经常需要使用菜刀、水果刀、剪刀等刀具，这些刀具锋利、尖锐，使用不慎，就可能造成伤害。在使用刀具时应当注意：

1. 使用刀具时应当 注意力集中，不用刀具比划、打闹，更不能拿着刀具互相开玩笑，以免误伤别人或自己。

2. 刀具暂时不使用时，要妥善保存起来，放在安全稳妥的地方，不要使刀具的尖和刃部突出、暴露在外，以防止刀具被碰落而伤人或者有人不慎触碰而受伤。

如何安全使用煤气？

人们通常把天然气、石油液化气、煤气等可燃性气体都叫做煤气。煤气给人们的生活带来了许多方便，但如果使用不当，它也会造成灾难。使用煤气要注意以下各点：

1. 要认真阅读燃气器具等的使用说明书，严格按照说明书的要求操作、使用。

2. 使用人工点火的燃气灶具，在点火时，要坚持“火等气”的原则，即先将火源凑近灶具然后再开启气阀。

3. 经常保持燃气器具的完好，发现漏气，及时检修；使用过程中遇到漏气的情况，应该立即关闭总阀门，切断气源。

4. 燃气器具在工作状态中，人不能长时间离开，以防止火被风吹灭或被锅中溢出的水浇灭，造成煤气大量泄漏而发生火灾。

5. 使用燃气器具（如煤气炉、燃气热水器等），应充分保证室内的通风，保持足够的氧气，防止煤气中毒。

使用煤炉取暖怎样预防煤气中毒？

目前我国北方许多地区冬季取暖仍采用煤炉，因使用炉火不慎而造成煤气中毒的事故常有发生，怎样防止煤气中毒呢？

1. 用煤炉取暖，一定要安装烟筒和风斗。
2. 定期清扫烟筒，保持烟筒通畅，如果发现烟筒堵塞或漏气，必须及时清理或修补。
3. 经常打开门窗通风换气，保持室内空气新鲜。
4. 伸出室外的烟筒，还应该加装遮风板或拐脖，防止大风将煤气吹回室内。

如何安全用电？

随着生活水平的不断提高，生活中用电的地方越来越多了。因此，我们有必要掌握以下最基本的安全用电常识：

1. 认识了解电源总开关，学会在紧急情况下关断总电源。
2. 不用手或导电物（如铁丝、钉子、别针等金属制品）去接触、探试电源插座内部。
3. 不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。

4. 电器使用完毕后应拔掉电源插头；插拔电源插头时不要用力拉拽电线，以防止电线的绝缘层受损造成触电；电线的绝缘皮剥落，要及时更换新线或者用绝缘胶布包好。

5. 发现有人触电要设法及时关断电源；或者用干燥的木棍等物将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人；年龄小的同学遇到这种情况，应呼喊成年人相助，不要自己处理，以防触电。

6. 不随意拆卸、安装电源线路、插座、插头等。哪怕安装灯泡等简单的事情，也要先关断电源，并在家长的指导下进行。

如何安全使用电器？

如今，电视机、电冰箱、洗衣机、电熨斗、吹风机、电风扇等家用电器越来越多地进入了家庭。使用家用电器，除了应该注意安全用电问题以外，还要注意以下几点：

1. 各种家用电器用途不同，使用方法也不同，有的比较复杂。一般的家用电器应当在家长的指导下学习使用，对危险性较大的电器则不要自己独自使用。

2. 使用中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的

异味等情况，应立即关掉电源开关，停止使用。

3. 电吹风机、电饭锅、电熨斗、电暖器等电器在使用中会发出高热，应注意将它们远离纸张、棉布等易燃物品，防止发生火灾；同时，使用时要注意避免烫伤。

4. 要避免在潮湿的环境（如浴室）下使用电器，更不能使电器淋湿、受潮，这样不仅会损坏电器，还会发生触电危险。

5. 电风扇的扇叶、洗衣机的脱水筒等在工作时是高速旋转的，不能用手或者其他物品去触摸，以防止受伤。

6. 遇到雷雨天气，要停止使用电视机，并拔下室外天线插头，防止遭受雷击。

7. 电器长期搁置不用，容易受潮、受腐蚀而损坏，重新使用前需要认真检查。

8. 购买家用电器时，要选择质量可靠的合格产品。

在居室内活动应怎样注意安全？

在家中居室内活动，还有许多看起来细微的小事值得同学们注意，否则，同样容易发生危险。这主要