



经重庆市中小学教材审定委员会审定通过

# 中小学公共安全 与生命教育



重庆市教育科学研究院 编著



重庆出版集团 重庆出版社



经重庆市中小学教材审定委员会审定通过

四年级

(下)

# 中小学公共安全 与生命教育

重庆市教育科学研究院 编著

总主编 万礼修  
副总主编 鲁琼瑶  
本册主编 汪红 周融  
本册编者 周融 罗朝霞 汪红 李颖



重庆出版集团 重庆出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中小学公共安全与生命教育. 四年级. 下 / 重庆市教育科学研究院编著. —重庆: 重庆出版社, 2009.1 (2014.12 重印)  
ISBN 978-7-229-00101-8

I. 中… II. 重… III. ①安全教育—小学—课外读物  
②生命教育—小学—课外读物 IV. G479 G624.103

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 179997 号

中小学公共安全与生命教育·四年级(下)  
重庆市教育科学研究院 编著

出版人: 罗小卫  
责任编辑: 蒋薇 黄坚  
装帧绘画: 神马卡通  
技术设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司



重庆出版集团 出版、发行  
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆市美尚印务有限公司印刷

开本: 787 mm×1 092 mm 1/16 印张: 3 字数: 45 千

2014 年 12 月第 3 版第 3 次印刷

ISBN 978-7-229-00101-8

定价: 6.00 元

版权所有 侵权必究



# 致同学们



同学们，“人最宝贵的是生命，生命属于我们每个人只有一次”。人是以生命的方式存在的，生命是人智慧、力量和一切美好情感的唯一载体。尊重生命、珍爱生命是每个人应有的态度。

安全是人类个体发展的基本保障。它似一粒平安的种子，孕育着幸福的生命；又犹如一艘扬帆的船舶，承载着人生护航的重任。我们应有安全防范意识，让安全防范成为我们的行为习惯。

健康是生命的最大财富，我们不仅要有健康的体魄，还要拥有健康快乐的心灵。让我们自觉地选择有益于健康的生活方式，消除或减轻影响健康的危险因素，预防疾病、促进健康、提高生活质量。

《中小学公共安全与生命教育》课程，围绕着与同学们日常生活紧密相关的安全与生命、生命与健康的话题，并结合大家学习与生活的实践，请同学们参与到对自己感兴趣的生命主题探究活动中来。让我们在这门课程的学习中，学会用知识守护生命，体验生命的喜悦，理解生命的尊严，活出生命的意蕴，绽放生命的光彩，实现生命的辉煌。

本套教材突出主体性，体现开放性和实践性，形成了独特的设计思路；确定生活主题模块的编写方式，形成了独特的内容结构；栏目新颖、图文并茂，形成了多彩的表现方式。全套教材包括义务教育段3~9年级各两册，高中全一册，共15册。

本册属于义务教育段，供四年级下期使用。本册分3个单元，每个单元3课，共9课。每课的“生命日记”选择了1~3个与生命有关的事例，并据此提出有价值的问题，引起同学们对各种生命现象的思考。“感悟空间”针对“生命日记”中的现象，分析其产生的原因，帮助同学们树立生命意识、安全意识和正确的价值观、人生观。“为你导航”根据主题内容，为同学们提供一些珍爱生命、注意安全的行为指南及具体的操作方式。“体验天地”结合同学们的现实生活创设情景，让同学们去实践，去体验，学会在具体的事件中选择恰当的行为方式，养成珍爱生命的习惯，形成自我保护的意识和能力。“绿色三棱镜”引导同学们根据主题内容，对自己的言行进行反思，发扬自己的优点，改善自己的不足，促使自己不断进步。

公共安全与生命教育课程，还是一株幼苗，需要我们共同精心呵护。我们期待着同学们的宝贵意见和建议，盼望你们在《中小学公共安全与生命教育》的陪伴下，健康一生，快乐一世！

编 者





# 目录

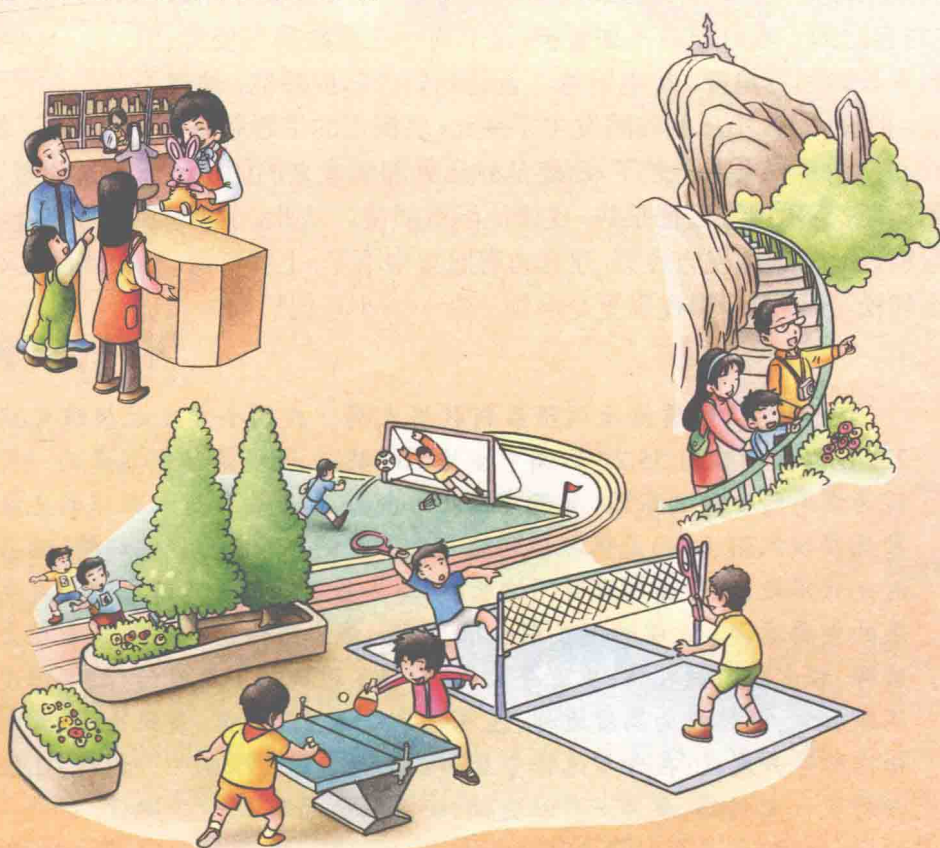
|                           |    |
|---------------------------|----|
| <b>第一单元 珍惜健康</b> .....    | 1  |
| 第一课 卫生保健 123 .....        | 2  |
| 第二课 小心食物中毒.....           | 6  |
| 第三课 不给病菌可乘之机.....         | 10 |
| 绿色三棱镜.....                | 14 |
| <b>第二单元 注意安全</b> .....    | 15 |
| 第一课 做安全乘客.....            | 16 |
| 第二课 遇伤害会自救.....           | 20 |
| 第三课 安全标志告诉我.....          | 24 |
| 绿色三棱镜.....                | 28 |
| <b>第三单元 学会自控</b> .....    | 29 |
| 第一课 善于识别 .....            | 30 |
| 第二课 防止沉迷.....             | 34 |
| 第三课 避免冲突.....             | 38 |
| 绿色三棱镜.....                | 42 |
| <b>附：守护生命十大黄金法则</b> ..... | 43 |



## 第一单元

### 珍惜健康

我们的年龄在增长,我们的个子在变高,我们的知识更加丰富,我们的眼界变得更开阔。同学们,在父母的陪伴中,在老师的指引下,在和同伴的交流中,我们真正品味到了生命是如此多姿多彩:清晨,我们披着霞光上学去,傍晚,我们伴着夕阳做游戏;阳光下我们愉快地呼吸,小雨中我们尽情地欢笑。可是我们每一个生命只有一次活着的机会,我们都应该珍惜这唯一的一次。生命是单程路,不论你是谁,它都不会回头。拥有健康的身体,我们才可以享受这美好的生命之旅。让我们学会科学保健,减少疾病困扰,珍惜健康,爱护生命!





## 第一课 卫生保健 123

为了我们的健康,我们每天都要参加体育活动,进行身体锻炼。与此同时,我们的家长和老师还教给了我们一些基本的卫生知识,希望我们增强自我卫生保健意识,养成良好的卫生习惯和生活习惯,保护和增进我们的身体健康。那么,对于我们的眼、耳、口、鼻的卫生保健常识,你知道多少呢?



### 生命日记

#### 他改变了自己的视力……

小乐本来有一双标准视力的眼睛,看什么都很清楚,就是坐在教室的最后一排,看黑板也没问题。可是,小乐忽视了用眼卫生,对自己的一双好眼睛不加爱护:读书时不注意距离与姿势;节假日里长时间看电视、玩电脑等。爸爸妈妈经常提醒他,他也不在意。时间一长,小乐的眼睛发生了变化:黑板上的字看起来有些模糊了,老师使用的教具和挂图看得不太清楚了,就连从较远处迎面走来的同学也看不太清楚了。经眼科医生诊断,小乐患了近视眼病,建议他配戴眼镜。从此,小乐感到很多的不方便:配戴了眼镜后时常感到视力疲劳,注意力有时集中不了;上体育课、参加体育运动没有以前那么轻松了;雨天和黑夜里更是麻烦不断……小乐很后悔。

要是我的视力像以前那样,该多好啊!



### 小资料

全国学生体质健康调研最新数据表明,我国小学生近视眼发病率为22.78%,初中生为55.22%,高中生为70.34%。近视是屈光不正的一种。表现为能看清近处的东西,看不清远处的东西,这是由于进入眼球的光线不能聚焦在视网膜上,而是落在视网膜前面导致的。不良的视觉环境、读书写字时光线不足、近距离用眼时间过长、读写姿势不正确等是造成近视发生或发展的重要原因。近视的不良影响很多,如:戴上眼镜后如果不慎受撞击镜片破碎,轻者眼睛被扎伤,重者导致失明;得了近视如不及时治疗,不但度数会不断加深,最终成为高度近视,还可能导致视网膜脱落、黄斑出血、青光眼和白内障等并发症;在升学选择专业和就业时受很大限制……近视,已经成为一种现代文明病,成为一种社会病,一个社会问题。



# 这样做可以吗？



## 小资料

有关医学资料表明,当人耳听到的音量超过 85 分贝时,时间较长可造成听觉疲劳;当音量高达 110 分贝以上时,足以使人体内耳的毛细血管死亡,严重者还会造成不可恢复性听力损伤。



## 感悟空间

眼耳鼻口喉是我们人体的五个器官,它们天天时时都在为我们做事。眼睛让我们看到五彩缤纷的世界,耳朵让我们听到动听美妙的声音,鼻子让我们嗅到百花的芳香……五官虽小,但很重要。试想一下,如果我们的五官受到伤害会是一个什么情况?可是,我们有的同学没有自我保护意识,认为一个姿势、一种习惯、一个爱好不会有什么大碍,不知不觉地使自己好端端的五官受到伤害,给自己学习生活带来麻烦,甚至还会影响自己的将来。同学,你明白该怎么做了吗?

五官的保健也很重要吗?





## 为你导航

1. 保护视力, 预防近视, 了解预防近视眼的基本知识, 树立爱眼、护眼意识, 养成良好的用眼卫生习惯。



看电视或操作电脑时间不能过长。连续看电视或操作电脑 40~50 分钟左右, 应休息一下眼睛, 闭目养神或做眼保健操, 也可到室外运动或向远处眺望。

2. 做好耳的卫生保健。减少和消除噪声; 不用尖锐的东西挖耳朵, 以免戳伤外耳道或鼓膜; 遇到巨大声响时, 迅速张开口, 使咽鼓管张开, 或闭嘴、堵耳, 以保持鼓膜两侧大气压力平衡; 鼻咽部有炎症时, 要及时治疗, 避免引起中耳炎; 不让污水进入外耳道, 避免外耳道感染。

当你戴耳机听音乐或英语时应该这样做: 选用优质的耳机; 尽量把声音调至 40 ~ 60 分贝 (一般谈话声的音量或略小), 以免过分刺激耳朵, 损害听力; 每听半小时, 取下耳机休息一会儿; 骑车、乘车、走路时不要戴耳机听音乐, 以免发生意外。

3. 不要随意将小物品塞进鼻孔或嘴里, 那样不但不干净, 易感染细菌、病毒等致病原, 而且会发生危险。如果异物进入鼻腔, 可用嘴吸一大口气, 然后使劲从鼻腔呼出。如出不来, 再吸一大口气, 堵紧另一侧鼻孔及双耳, 让气流强行从患侧鼻孔呼出 (如感觉耳膜异常, 则停止此法)。一般情况下, 按上法做几次, 异物会出来的。如果不行, 就到医院处理。





1. 你知道这些卫生日是什么时候吗？请用线连起来。

3月3日

全国爱耳日

6月6日

全国爱牙日

9月20日

全国爱眼日

2. 你和你的家人有饭后使用牙签的习惯吗？你知道怎样正确使用牙签吗？给大家说说。

## 小资料

牙签的卫生状况和正确使用直接关系到牙齿的保健和口腔卫生。不正确地使用牙签至少有这些危害：

一是消毒不严、保管不善的牙签易引起疾病。据卫生部门化验，一根小小的劣质牙签上竟“藏”着几万个细菌。二是牙签使用不当，将导致牙周疾病。三是叼含牙签不慎吞食可能危及生命。曾经有人因叼含牙签不小心吞进肚内，把小肠穿破，经医院紧急手术开刀才从体内取出，险些丢了性命。

3. 你想提醒谁？怎么对他说？





## 第二课 小心食物中毒

我们天天要吃很多食物以供给我们身体所需的各种营养,保证我们身体的正常发育和生长。可是,当我们在快乐地吃着各种美味的时候,也不能放松了“安全”这根弦。因为有的病菌会隐藏在我们的食物中,像不易察觉的敌人,随时准备向我们发起攻击。



### 生命日记

#### (一)

有个男孩儿叫小杰,一天傍晚他拿着家人给的一块钱在自家附近的小摊儿上买了一串毛鸡蛋吃,厄运也就此降临在他的头上。吃了没多久,他的嘴就紫了,出现了异常反应,这时,妈妈才意识到一定是吃毛鸡蛋中毒了。于是,大家赶紧将他送往医院进行抢救。但小杰没有逃过这一劫,3个小时前还活蹦乱跳的孩子,就这样说没就没了。

#### (二)

某矿务局小学学生因课间餐饮用牛奶而发生食物中毒事件。发病学生的主要症状为发热、恶心、呕吐,接着出现腹痛、腹泻,开始为水样便,逐渐转为脓血便。有3例病人因高热、脱水出现抽搐。经调查,该校学生饮用的是袋装牛奶,盛奶的塑料袋表面无生产日期和保存期;袋装牛奶中的大肠杆菌超标达60倍,所用的井水细菌学指标也超标,从而导致了这起中毒事件的发生。



#### (三)

暑假里的一天,小红一觉醒来已经是快中午了,此时她感觉肚子有些饿,发现冰箱



里有冰冻的豆浆,于是就一口气喝完了。不一会小红开始出现呕吐、腹胀、腹泻等食物中毒现象,随后,被送进了医院……

## (四)

一天晚上7点多,听说邻居家刚从山上采了鲜蘑菇,女孩娇娇吵着非要去吃,大人也没阻拦。没想到凌晨4时,孩子突然开始呕吐,父母急忙把孩子送到医院。娇娇一到医院就被送进ICU病房,医生确诊是因吃了蘑菇食物中毒。医生说:“孩子中毒较严重,但救治及时,无生命危险。”



## (五)

一天傍晚,重庆医科大学5名学生在校外的快餐店吃稀饭、凉面。不久,他们先后出现头昏、头痛、呼吸困难等食物中毒症状,随即被送到重庆医科大学第一附属医院。经全力抢救,有4人脱离危险,其中1名学生因抢救无效死亡。在死者的胃内容物中检测到亚硝酸盐成分。对快餐店的白糖、味精等调料进行亚硝酸盐快速检测,结果均呈强阳性反应。卫生部门判定这是一起由亚硝酸盐引起的食物中毒事件。

## 小资料

有毒食物有好几种,如:被细菌、真菌等微生物污染的食物;被致病微生物污染并在繁殖过程中产生了大量毒素的食物;被有毒化学物质污染的食物;本身含有毒物质在加工过程中未被除去的食物;在贮藏过程中产生或增加了有毒成分的食物;外形与无毒食物难以区别的有毒食物。



## 感悟空间

人们吃了“有毒食物”而引起的以急性中毒症状为主的一类疾病为食物中毒。食物中毒的原因很多,有的是因为我们对食品的卫生不注意引起的,有的是因为我们不懂得有关食物的基本常识引起的……细菌、毒物是肉眼看不见的,稍不注意就会危及生命。所以,我们应加强学习,了解一些基本常识,多一分警惕,减少意外的伤害,让生命绽放绚丽的花朵。

食物中毒是怎么一回事呢?



## 1. 预防食物中毒要把好“六关”。

✱把食品采购关。购买肉类瓜果时要注意其质量,在正规市场购买质量合格食品或原料。

✱把食品保管关。暂时不吃的肉、菜要及时加工后放入冰箱;生熟食品要分开存放,并尽量减少食品在冰箱中存放的机会、数量和时间;米、面、干菜、水果等要妥善保存,严防发霉、腐烂、变质,防止老鼠等咬食污染。

✱把烹调制作关。饭菜一定要充分加热煮熟,食品所有部位的温度都必须达到70摄氏度以上;做生熟食品的刀、砧板、容器要分开;隔夜食品及豆制品要加热煮熟后食用;买回的蔬菜要充分浸泡后,再反复冲洗3遍,才能烹调食用;凉拌菜时可加入食醋,除调味外,还可杀死某些细菌。

✱把进餐用餐关。进餐时若发现食物腐败变质、发霉等,不可食用。

✱把食品入口关。尽量不到卫生条件差的餐馆、街边小吃店就餐,易引起食物中毒的海鲜、凉菜类食物要尽量少吃。

✱把饭后观察关。凡进餐后一天内突然出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻,或在短期内在同一食堂进餐的多名人员发生相同的不适症状,就应怀疑为食物中毒。此时应迅速呼救,以防发生意外。

## 2. 对这些容易发生食物中毒的食物一定要小心。

✱腐烂的菜叶。白菜的叶子中含有较多的硝酸盐,腐烂后会还原为有毒的亚硝酸盐。一旦大量进食,会出现头晕、呕吐等现象,严重的会出现呼吸困难、血压下降。为防止中毒,应避免蔬菜在高温下长时间堆放。

✱半生的豆浆。其中含有一种有毒的胰蛋白酶抑制物,饮用后容易中毒。所以,豆浆一定要彻底煮熟后饮用。

✱发芽或未成熟的马铃薯。其中含有有毒物质龙葵素,摄入后易引起中毒。

✱霉变甘蔗。其毒性非常强,进食2~8小时后会吐、头晕、头痛等症,严重者还会昏迷、呼吸衰竭,病死率及出现后遗症率达50%。

✱四季豆。四季豆里面含有一种生物碱,如果没有经过高温长时间的炒熟,生物碱就会使人产生中毒现象。因此在吃四季豆、芸豆、扁豆时一定要炒熟了再吃,以防食物中毒。



## 体验天地

1. 你听说过有些食物搭配在一起食用也会导致食物中毒吗? 比如甲鱼和苋菜一起食用会中毒。请你查阅各种资料, 收集这方面的信息, 并和同伴交流后及时告知父母。

( 甲鱼 )+( 苋菜 )

( )+( )

( )+( )

( )+( )

( )+( )

( )+( )

2. 你知道要小心食用的食物有哪些? 把它们名称写出来。



### 小心食用的食物

四季豆



## 小资料

### 食物中毒的家庭急救

一旦遭遇食物中毒, 又不清楚是因为何种原因造成的中毒, 第一时间你该怎么办? 医生建议可马上采取以下三点应急措施: ①催吐。如食物吃下去的时间在一至二小时内, 可采取催吐的方法。用手指或者筷子刺激舌根催吐, 吐后喝温开水再催吐, 尽量吐干净。亦可用鲜生姜 100 克, 捣碎取汁用 200 毫升温水冲服。②导泻。如果病人吃下中毒的食物时间超过两小时, 且精神尚好, 则可服用些泻药, 促使中毒食物尽快排出体外。一般用大黄 30 克, 一次煎服(老年人慎用)。③解毒。如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的食物中毒, 可取食醋 100 毫升, 加水 200 毫升, 稀释后一次服下。此外, 还可采用紫苏 30 克、生甘草 10 克一次煎服, 若是误食了变质的饮料或防腐剂, 最好的急救方法是用鲜牛奶或其他含蛋白质的饮料灌服。



## 第三课 不给病菌可乘之机

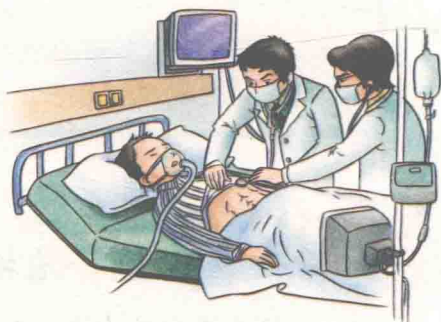
当我们吹拂着和煦的春风,沐浴着温暖的阳光,享受着生活带给我们幸福的时候,你可能没有注意到,无孔不入的病菌随时随地都想侵害我们的身体,使我们的生命显得那么的脆弱……



### 生命日记

#### (一)

21 世纪初的一个春天,一场威胁人类生命健康的灾害——“非典”,突然在中国的土地上迅速蔓延开来。在我国的部分城市,因感染上疾病而死亡的人数不断上升。在这场没有硝烟的战争中,人们的生命经受了严重的挑战,一些医务人员为了救死扶伤,付出了生命的代价……



### 小资料

这一年爆发的传染性非典型肺炎(SARS)波及 30 个国家和地区,使 6000 多人发病,400 多人死亡。

有史以来,传染病一直是人类健康的主要杀手。第一次世界大战中全球有一千多万人死于流感大流行,远远超过了战死的人数。

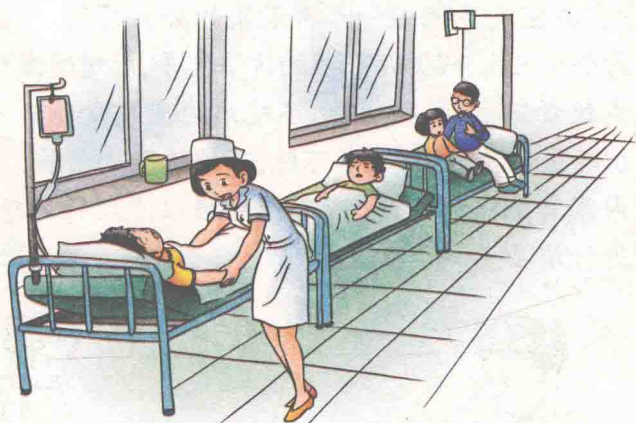
据相关资料表明,现代医学认知的人类传染性疾病有上千种,近 30 年全球又发现了 30 余种新的传染病和 4 种传染性综合疾病。



## (二)

某年，一所山区小学发生一起皮疹爆发事件。该小学共有学生 166 人，住读生 107 人，走读生 59 人，发病人数为 41 人。其中住读生发病 33 人，走读生发病 8 人。首发病例发病时未能引起注意，接着陆续发生 40 例皮疹感染病例。

调查发现，本次皮疹爆发的原因是住读生宿舍拥挤，学生卫生习惯差，缺乏对传染病的认识等。



## (三)

阳春三月，本是春暖花开的大好时节，可是露露和好些同学都走进了医院，感冒发烧、咳嗽喷嚏，很长时间都好不了。不但影响了学习，还给爸爸妈妈增添了不少麻烦。医生说这是流行性感冒，尤其是在冬末初春的时候，人群最容易相互传染。



## 感悟空间

我们少年儿童正处在生长发育时期，对外界环境的适应能力以及对病菌的免疫能力都较差，往往由于某些诱因，给了病菌可乘之机，使我们受到感染患上疾病。在生活中，如果我们不增强防范意识，病菌就会乘虚而入，直接损害到我们的身体，甚至危及到我们的生命。让我们学会一些自我保护的方法，远离病毒的侵害，无忧无虑地健康成长吧！

这些事例告诉了我们什么？





## 为你导航

养成良好的生活和卫生习惯,避免病毒侵害,让病菌远离我们。

- \*养成良好的生活习惯,加强体育锻炼,多休息,避免过度劳累。
- \*保持室内空气流通,经常开窗透气,如有空调设备,应经常清洗隔尘网,尽量少去空气不流通和人群聚集的公共场所。
- \*注意个人卫生,经常用正确的方法洗手,打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻。
- \*注意饮食卫生,加强营养,不吃腐烂变质食物和不洁食物。
- \*保护野生动物,爱护生态环境,不捕吃野生动物,不破坏生态环境。
- \*室内家具应保持清洁,避免使用难以清理的地毯,病毒流行期定期对居室进行消毒。



## 小资料

细菌历来被人们看作是疾病的祸根。其实,只有少数种类的细菌对人类有害。如:腐生细菌能使食物腐败变质;痢疾、伤寒、鼠疫、霍乱、白喉、破伤风等病原菌,侵入人体可以发生严重疾病,危害生命;家畜、家禽的传染病如马炭疽菌、猪霍乱菌、鸡霍乱菌等,可导致家禽、家畜死亡;软腐病细菌可以使各种蔬菜腐烂。但是有的细菌不但无害,反而有益。多数种类的细菌对人类是有益的,例如制醋离不开醋酸杆菌,制泡菜、酸牛奶、青贮饲料离不开乳酸杆菌,制味精离不开棒状杆菌,制甲烷(沼气)离不开甲烷细菌……现在人们已经把某些细菌,如青虫菌、杀螟杆菌制成菌粉用来防治害虫。人们利用活病原菌,制成各种预防和治疗疾病的疫苗和卡介苗。