



留守儿童自我保护手册

陈召霞 编写

王莹莹 插图

APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

留守儿童自我保护手册

陈召霞 编写
王莹莹 插图



图书在版编目(CIP)数据

留守儿童自我保护手册 / 陈召霞编著; 王莹莹插图. —合肥: 安徽文艺出版社, 2011.1 (2011.6 重印)

ISBN 978-7-5396-3519-4

I. ①留… II. ①陈… III. ①农村—儿童教育: 安全教育—手册 IV. ①X925-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 171172 号

出 版 人: 朱寒冬

责任编辑: 徐家庆

装帧设计: 张兆忻

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码: 230071

营 销 部: (0551)3533889

印 制: 合肥创新印务有限公司 (0551)4456946

开 本: 850×1168 1/32 印张: 3.75 字数: 80 千字

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 6 月第 6 次印刷

定 价: 12.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

版权所有, 侵权必究

目 录

日常生活篇



1. 假期在家,怎样预防溺水事件的发生? /3
2. 落进池塘里怎么办? /4
3. 燃放烟花爆竹如何保证安全? /5
4. 怎样预防食物中毒? /6
5. 怎样预防传染病? /7
6. 食物中毒了怎么办? /8
7. 发现有人中暑了怎么办? /9
8. 遇到家人昏厥怎么办? /10
9. 对轻微的火情如何处理? /11
10. 独自在家,发生严重的火情该怎么做? /12
11. 家里停电了怎么办? /13
12. 煤气中毒了怎么办? /14
13. 被烫伤了怎么办? /15
14. 被反锁在家中怎么办? /16
15. 迷路了怎么办? /17
16. 冻伤了怎么办? /18
17. 怎样应对可疑人? /19
18. 鱼刺扎进喉咙怎么办? /20
19. 误吃了药怎么办? /21
20. 被狗咬伤怎么办? /22
21. 在野外被蛇咬伤怎么办? /23
22. 皮肤被晒伤了怎么办? /24

23. 脚崴了怎么办? /25
24. 小腿抽筋怎么办? /26
25. 手指被割破怎么办? /27
26. 手指被东西套住怎么办? /28
27. 耳朵进水了怎么办? /29
28. 耳朵进了虫子怎么办? /30
29. 突发高烧怎么办? /31
30. 吃坏了肚子怎么办? /32
31. 吃东西噎住了怎么办? /33
32. 如何安全用电? /34
33. 家里进了贼怎么办? /35
34. 咳嗽不停怎么办? /36
35. 眼睛进了异物怎么办? /37
36. 被蜂蜇伤怎么办? /38
37. 磕掉牙齿了怎么办? /39
38. 身上衣服着火怎么办? /40
39. 遭遇勒索了怎么办? /41
40. 被困在衣柜中怎么办? /42
41. 路上遇到骗子怎么办? /43
42. 鼻子流血了怎么办? /44
43. 有了脚气怎么办? /45
44. 接到陌生电话怎么办? /46
45. 如何预防精神病人的伤害? /47
46. 深陷沼泽地怎么办? /48
47. 电视机起火了怎么办? /49
48. 口腔中有了溃疡怎么办? /50
49. 把饭烧糊了怎么办? /51
50. 怎样拨打110报警电话? /52

校园生活篇



51. 迷恋网络游戏怎么办? /55
52. 下课了,楼梯拥挤怎么办? /56
53. 日记被偷看了怎么办? /57
54. 别人借东西不还怎么办? /58
55. 同学把东西弄坏了怎么办? /59
56. 看见打群架怎么办? /60

- 57. 班级流行传染病了怎么办? /61
- 58. 上课时想睡觉怎么办? /62
- 59. 考试不理想怎么办? /63
- 60. 考试时心情紧张怎么办? /64
- 61. 被老师误会怎么办? /65
- 62. 被老师体罚怎么办? /66
- 63. 在班级里丢了东西怎么办? /67
- 64. 在学校里捡到东西怎么办? /68
- 65. 在学校生病了怎么办? /69
- 66. 产生厌学情绪怎么办? /70
- 67. 讨厌任课老师怎么办? /71
- 68. 上课注意力不集中怎么办? /72
- 69. 上课有同学捣乱怎么办? /73
- 70. 别的同学喊你绰号怎么办? /74
- 71. 有同学抄袭你的作业怎么办? /75
- 72. 考试时题目做不完怎么办? /76

心理健康篇



-
- 73. 情绪低落时怎么办? /79
 - 74. 有强烈的占有欲怎么办? /80
 - 75. 想念父母了怎么办? /81
 - 76. 感到孤独时怎么办? /82
 - 77. 感到心理不平衡怎么办? /83
 - 78. 感到自卑时怎么办? /84
 - 79. 被好朋友疏远怎么办? /85
 - 80. 总爱怀疑别人怎么办? /86
 - 81. 面对挫折怎么办? /87
 - 82. 遇到问题总爱退缩怎么办? /88
 - 83. 脾气暴躁,总爱发火怎么办? /89
 - 84. 爱哭鼻子怎么办? /90

交通安全篇



85. 行走时怎样注意交通安全? /93
86. 雨雪天气骑自行车应该注意些什么? /94
87. 骑自行车下坡时刹车失灵怎么办? /95
88. 乘坐公交车时该注意什么? /96
89. 坐车晕车怎么办? /97
90. 公交车失火怎么办? /98
91. 乘坐火车应注意什么? /99
92. 在放学上学的路上,我们要注意哪些问题? /100

防范灾害篇



93. 地震来临之前有哪些征兆? /103
94. 上课时地震了怎么办? /104
95. 在户外,地震来了怎么办? /105
96. 地震来了在家怎么办? /106
97. 遭遇山体滑坡怎么办? /107
98. 遇到浓雾天气怎么办? /108
99. 遇到酷暑天气时,我们该怎么办? /109
100. 遇到台风袭击怎么办? /110
101. 发洪水被困怎么办? /111
102. 在户外,雷电交加怎么办? /112
103. 遇上冰雹怎么办? /113
104. 沙尘暴来了怎么办? /114

日常生活篇



格言名句

一个人的价值,应当看他贡献了什么,而不应当看他取得了什么。

不要为失败找理由,要为成功找方法。

一年之计在于春,一日之计在于晨。

学如逆水行舟,不进则退。

聪明出于勤奋,天才在于积累。

以春风待人,以寒风自待。

待人要丰,自奉要薄;责己要厚,责人要薄。



1. 假期在家,怎样预防溺水事件的发生?

(1) 千万不要独自一人在池塘或者河流里洗澡。

(2) 不要到不摸底和不知水情的河里去游泳,选择好的游泳场所。水域深浅要了解清楚。

(3) 看见同伴落水,如果你不会游泳,最好不要下水去营救,不要慌张,要大喊救命。如果附近没人,你要快速地寻找竹竿、木棍,递给落水者,让他抓住,然后拽住往岸边拖。





2. 落进池塘里怎么办？

(1) 落水后，一定要保持镇静，想办法把口鼻露出水面，保持呼吸顺畅，同时大声呼救。

(2) 千万不能胡乱挣扎，以免加快身体下沉的速度。

(3) 及时甩掉鞋子和口袋里的重物，但不要将衣服脱完，因为衣服可以产生一定的浮力，还有利于救你的人能很容易地抓住你。

(4) 要设法抓住漂浮在水上的木板、轮胎等物品，在恢复体力的同时等待他人的救援。漂浮时，要尽量避免与其他硬物发生碰撞，以保证安全。



3. 燃放烟花爆竹如何保证安全？

(1) 燃放爆竹时最好由大人带领，在大人在场的情况下燃放烟花爆竹。

(2) 烟花爆竹应该存放在远离火源的安全地方，不能放在炉火旁。

(3) 为了防止发生火灾，不要在阳台、室内、仓库、场院等地方燃放鞭炮。更不允许在商店、影剧院等公共场所燃放爆竹、烟花。

(4) 严禁用鞭炮玩打“火仗”的游戏，这样做很容易伤及他人。

(5) 燃放时，应将鞭炮放在地面上，或者挂在长竿上，不要拿在手里燃放，这样做很危险，容易发生伤害。

(6) 点燃鞭炮后，若没有炸响，在未确认不存在安全问题以前，不要急于上前查看。

(7) 燃放烟花爆竹，不要横放、斜放，以防止引起火灾或炸伤人。





4. 怎样预防食物中毒?

- (1) 食用蔬菜、水果前最好先用水浸泡,然后再仔细清洗。
- (2) 选购包装食品时,要注意包装上的有效日期和生产日期。
- (3) 不要采集、食用不认识的蘑菇、野菜和野果,以防中毒。
- (4) 不吃腐败发霉的食物,即使是你最喜欢的食物。



5. 怎样预防传染病?

(1) 养成良好的饮食习惯。不要狼吞虎咽;进餐时不要同时做别的事情;一日三餐定时定量,不暴饮暴食。

(2) 饭前认真用肥皂洗净双手,养成饭前洗手的好习惯才能减少“病从口入”的可能。

(3) 生吃瓜果要用干净水洗净。

(4) 不要随便吃野菜、野果。野菜、野果的种类很多,其中有的含有对人体有害的毒素,缺乏经验的人很难辨别清楚,因此,不要随便吃野菜、野果。

(5) 不吃腐烂变质的食物。食物腐烂变质,味道就会变酸、变苦,对人体十分有害。

(6) 不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品、饮料。

(7) 不喝生水。水是否干净,仅凭肉眼很难分清,清澈透明的水也可能含有病菌、病毒。





6. 食物中毒了怎么办？

(1) 如果吃干净或变质食物后，感到头晕、恶心、呕吐就表明你有可能食物中毒了。这时不要恐慌害怕，要冷静地分析发病的原因。

(2) 如果家长不在家，服用食物时间在1~2小时内，可以用催吐的方法。可用筷子、手指或鹅毛等刺激咽喉，引发呕吐。或者喝一些盐水，如不吐，可多喝几次，迅速促进呕吐。

(3) 自救的同时，应该抓紧到医院就诊，同时打电话告诉家长。



7. 发现有人中暑了怎么办?

- (1) 立即将病人移到通风、阴凉、干燥的地方,如走廊、树荫下。
- (2) 让病人仰卧,解开衣扣,脱去或松开衣服。如衣服被汗水湿透,应更换干衣服,同时打开电扇或空调,以尽快散热。
- (3) 尽快用凉湿毛巾冷敷患者头部、腋下等处;用温水或酒精擦拭全身,将患者体温降至 38 度以下。
- (4) 对于重症中暑病人,要立即拨打 120 电话,以最快时间将患者送至医院紧急救治。





8. 遇到家人昏厥怎么办？

(1) 如果遇到家人昏厥，不要过于惊慌，应保持镇静，安慰病人，避免病人因过度紧张或恐惧而使病情加重，先拨打 120 求救电话，然后向邻居求助。

(2) 打开门窗，让空气流通。如果天气较热，要解开病人的领口和腰带，便于呼吸。

(3) 把昏厥者平放，使其脚略高于头部，颈部垫高，头部偏向一侧，保持呼吸道畅通。

