

小学生平安100分

小女生小男生终身平安的100项自我保护

周红五 主编

当我们的孩子正面临危险，
而这本书能令他们安然渡过……

低段
注音本



浙江文艺出版社

序

巴金在一次演讲中曾说：“青春是美好的。”处于成长阶段的青少年，就像是一艘驶向大海的船，带着美好的憧憬，其间会有风平浪静、心旷神怡的时刻，但也同样会不断遭遇急流暗滩和汹涌的波涛。

因为成长，所以我们会迷茫，来自身体的和心情的。因为年轻，我们好奇，充满激情，但也有莽撞的时候。在紧张的学习中，我们享受知识带来的快乐。遇到挫折的时候，我们也会沮丧和懊恼。成长是一条路，有时鲜花遍布，有时荆棘丛生，如果拥有良好的心态，荆棘便会成为磨砺我们心智的礼物，使我们更加热爱生活，愉悦自己。

健全明朗的心智是幸福的基石，它来自日常生活中点点滴滴的沉淀。青少年时期人生的阅历相对简单，磨砺我们心智的不仅是学业，更是伴随成长的情绪自我管理、健康成长的自助意识和面对意外伤害的安全自救能力。比如我委屈的时候该怎么办？如何保护好自己的身体？校园里发生暴力事件时怎么办？……面对这些，我们从手足无措、试着面对到从容应付，一次次磨砺，一点点成长，从稚嫩到成熟，从单薄到宽厚，慢慢地，便拥有了坚实的人生。

本书便是把我们日常生活中经常遇到或者可能遇到的100种场景，用简明扼要的语言、生动活泼的图画表达出来，告诉大家一些基本知识和应急方法，帮助大家形成健康、安全意识，增长自助自救的能力，平安的100分比课业的100分更让人快乐和幸福哦！

目 录

一、家庭生活中的自我保护..... 1

(一)生活安全 3

1. 家用电器的安全/3 2. 用煤气的安全/4 3. 用火的安全/5 4. 用微波炉的安全/6 5. 用刀剪利器的安全/7 6. 烫伤了别着急/8 7. 有人触电时的安全/9 8. 发生火灾要冷静/10 9. 发现出血别紧张/11 10. 食物中毒的处理/12

(二)居住安全 13

11. 白天独自在家时的安全/13 12. 晚上独自在家时的安全/14 13. 自己挂钥匙时的安全/15 14. 遇到不法分子时要勇敢机智/16 15. 社会工作人员来家时的安全/17 16. 发现家中有陌生人时的安全/18 17. 发现家中有异常现象时的安全/19 18. 天气突变时的安全/20 19. 遇到小偷入室盗窃时的安全/21 20. 遇到强盗入室抢劫时的安全/22

(三)同伴、亲子交往 23

21. 朋友约我出去玩的时候/23 22. 长辈听我打电话的时候/24 23. 长辈翻看了我的日记的时候/25 24. 遇到长辈在吵架的时候/26 25. 遇到长辈有私情的时候/27 26. 遇到亲人有过激行为的时候/28 27. 父母离异或分居的时候/29

(四)个人生活 30

28. 第一次月经来潮的时候/30 29. 第一次遗精出现的时候/31 30. 男孩子要保持生殖器卫生/32 31. 调节自己的性冲动/33 32. 保护身体莫受性侵犯/34 33. 洁身自好, 预防艾滋病传染/35 34. 养成良好习惯, 预防性病传染/37

(五)自我情绪的管理	38
35.我受委屈的时候/38	
36.我被批评的时候/39	
37.我要发怒的时候/40	
38.我激动的时候/41	
39.我伤心的时候/42	
40.我有生理缺陷的时候/43	
41.我生病的时候/44	
42.我被别人欺负的时候/45	
二、学校生活中的自我保护	47
(六)课堂学习的安全	49
43.体育课听从老师指挥/49	
44.劳动课注意操作要领/50	
45.活动课加强团队合作/51	
46.当在课堂上感觉不舒服时/52	
47.上课注意力不容易集中时/53	
48.考试感到焦虑时/54	
(七)校园生活的安全	55
49.校园内发生暴力事件时/55	
50.住校生在宿舍内的自我保护/56	
51.晚上发现同学梦游时/57	
52.夜晚有人潜入宿舍时/58	
53.遇到有人敲诈勒索时/59	
54.遇到陌生人盘问检查时/60	
55.遇到性骚扰和性侵犯时/61	
56.外出集体生活时/62	
(八)伙伴交往的安全	63
57.伙伴向我借钱、借物时/63	
58.伙伴向我借钱不还时/64	
59.伙伴要我一起抽烟时/65	
60.伙伴要我吸食毒品时/66	
61.伙伴要我一起逃学出走时/67	
62.伙伴要我一起去打架时/68	
63.伙伴要我一起看黄色光盘时/69	
64.伙伴要我请客时/70	
65.伙伴有过激行为时/71	
(九)异性交往的安全	72
66.对异性有好感的时候/72	
67.异性伙伴给我情书时/73	
68.异性伙伴邀请我外出时/74	
69.异性伙伴要亲吻抚摩我时/75	
(十)师生交往的安全	76
70.老师向我发火的时候/76	
71.老师冤枉了我的时候/77	
72.老师对我体罚时/78	
73.老师故意触碰我的身体时/79	
74.老师来家访时/80	

三、社会生活中的自我保护 81

(十一)上学和回家的安全 83

75. 步行上学和回家/83 76. 骑车上学和回家/84 77. 乘车上学和回家/85 78. 夜晚上学和回家/86 79. 乘坐出租汽车的安全/87 80. 出远门上学的安全/88 81. 遇到车祸的时候/89 82. 陌生人来接你时/90 83. 路上天气突变时/91

(十二)公共场所的安全 92

84. 外出旅游活动时的安全/92 85. 购物时的安全/93 86. 乘坐电梯时的安全/94 87. 当遇到别人要搜身的时候/95 88. 当别人冤枉我的时候/96 89. 当发生火灾的时候/97 90. 当出现骚乱的时候/98 91. 当陌生人请我吃喝攀谈的时候/99

(十三)危急关头的安全 100

92. 遇到绑架勒索时/100 93. 遇到异性侵犯时/101 94. 发现路人有过激行为时/102 95. 遇到有行为不正常的人时/103

(十四)通讯上网的安全 104

96. 保护家庭的通讯隐私/104 97. 使用聊天工具时的安全/105 98. 小学生进网吧易受伤害/106 99. 避免沉溺于网络游戏/107 100. 坚决拒绝网友的非分要求/108



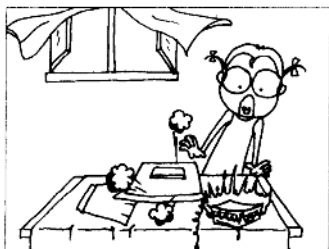
yī jiā tíng shēng huó zhōng de zì wǒ bǎo hù
一、家庭生活中的自我保护



|| (一) 生活安全 ||

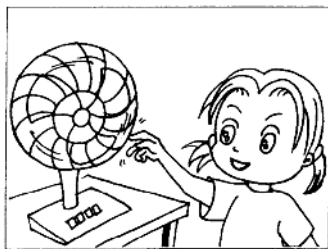
yòng jiā yòngdiàn qì de ān quán

1. 家用电器的安全



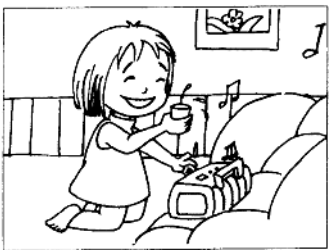
diàn chuī fēng diàn yùn dòu dēng
电吹风、电熨斗等

diàn qì zài shǐ yòng shí huì fā chū gāo rè
电器在使用时会发出高热，
yīng jiāng tā men yuǎn lí zhǐ zhāng dēng
应将它们远离纸张等
yì rán wù pǐn shǐ yòng shí hái yào bì
易燃物品；使用时还要避
miǎn tàng shāng
免烫伤。



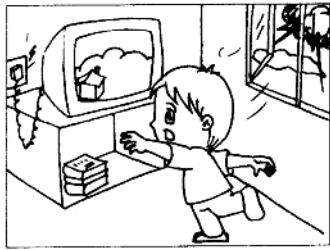
diàn fēng shàn xǐ yī jī dēng zài
电风扇、洗衣机等在

gōng zuò shí shì gāo sù xuán zhuǎn de bù
工作时是高速旋转的，不
néng yòng shǒu huò zhé qí tā wù pǐn qù
能用手或者其他物品去
chù mō yǐ fáng zhǐ shòu shāng
触摸，以防止受伤。



yào bì miǎn diàn qì lín shī shòu
要避免电器淋湿、受

cháo zhè yàng bù jīn huì sǔn huài diàn
潮，这样不仅会损坏电
qì hái huì fā shēng chù diàn wēi xiǎn
器，还会发生触电危险。



yù dào léi yǔ tiān qì yào tíng zhǐ
遇到雷雨天气，要停止

shǐ yòng diàn shì jī bìng bá xià shì wài
使用电视机，并拔下室外
tiān xiàn chā tóu fáng zhǐ zǎo shòu léi jī
天线插头，防止遭受雷击。

yòngméi qì de ān quán 2. 用煤气的安全



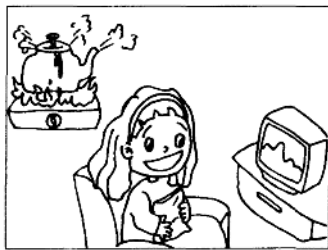
shǐ yòng rán qì qì jù rú méi qì
使用燃气器具(如煤气
lú rán qì rè shuǐ qì děng yào bǎo chí
炉、燃气热水器等),要保持
shì nèi tōng fēng bǎo zhèng zú gòu de
室内通风,保证足够的
yǎng qì
氧气。



duì shǐ yòng rén gōng diǎn huǒ de rán
对使用人工点火的燃
qì zào jù diǎn huǒ shí yào jiān chí huǒ
气灶具点火时,要坚持“火
dēng qì de yuán zé jí xiān jiāng huǒ
灯气”的原则,即先将火
yuán còu jìn zào jù rán hòu zài kāi qì qì
源凑近灶具,然后再开启气
fá yuán
阀。



bǎo chí rán qì qì jù de wán hǎo
保持燃气器具的完好,
fā xiàn lòu qì yào jí shí qǐng zhuān yè
发现漏气,要及时请专业
rén yuán jiǎn xiū shǐ yòng zhōng yù dào lòu
人员检修;使用中遇到漏
qì yīng lì jí guān bì zǒng fá mén qiē
气,应立即关闭总阀门,切
duàn qì yuán
断气源。

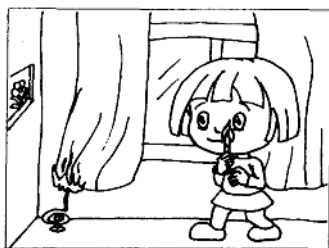


rán qì qì jù zài gōng zuò zhuàng tài
燃气器具在工作状态
zhōng rén bù néng cháng shí jiǎn lí kāi
中,人不能长时间离开,
yǐ fáng zhǐ huǒ bèi fēng chuī miè huǒ bèi
以防止火被风吹灭或被
róng qì yì chū de shuǐ jiǎo miè zào chéng
容器溢出的水浇灭,造成
méi qì dà liàng xiè lòu ér fā shēng wēi
煤气大量泄漏而发生危
xiǎn
险。

3. 用火的安全



zài fáng jiān lǐ yáng tái shàng
在房间里、阳台上、
lóu dào nèi bù néng rán shāo zhǐ piàn rán
楼道内不能燃烧纸片，燃
fàng yān huā bào zhú
放烟花爆竹。



diǎn rán de là zhú wén xiāng yào
点燃的蜡烛、蚊香要
fàng zài zhuān yòng de jià tái shàng bù
放在专用的架台上，不
yào kào jìn chuāng lián wén zhāng děng kě
要靠近窗帘、蚊帐等可
rán wù pǐn
燃物品。



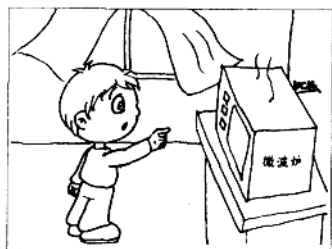
fā xiàn rán qì xiè lòu shí yào guān
发现燃气泄漏时，要关
jǐn fā mén dǎ kāi mén chuāng bù kě
紧阀门，打开门窗，不可
chù dòng diàn qì kāi guān hé shǐ yòng míng
触动电器开关和使用明
huǒ
火。



zài yě wài yòng huǒ hòu yào yòng shuǐ
在野外用火后要用
bǎ huǒ wán quán jiāo miè bì miǎn huǒ
把火完全浇灭，避免火
zhǒng fù rán
种复燃。

yòngwēi bō lú de ān quán

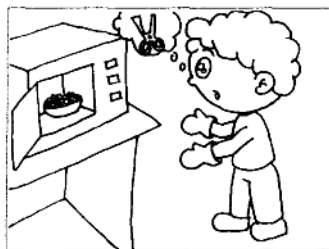
4. 用微波炉的安全



wēi bō lú yīng fàng zài píng wěn de
微波炉应放在平稳的
dì fāng yǔ qiáng zhī jiān yào yǒu 10
地方,与墙之间要有10厘
mǐ yǐ shàng de kòng xì bǎo chí liáng hǎo
米以上的空隙,保持良好
de tōng fēng huānjīng
的通风环境。



dài zhuāng hé píng zhuāng shí wù yào zài
袋装和瓶装食物要在
kāi qǐ hòu fàng rù zhuān mén de róng qì nèi
开启后放入专门的容器内
zài fàng jìn lú nèi jī dàn děng yǒu ké shí pǐn
再放进炉内;鸡蛋等有壳食品
bì xū qù ké dǎ suì huò zài ké shàng dǎ chū
必须去壳、打碎或在壳上打出
dòng yǎn hòu zài fàng jìn lú nèi fǒu zé yǒu
洞眼后再放进炉内,否则有
ké néng yǐn qǐ bào zhà
可能引起爆炸。



zhì zuò shí pǐn bì xū chéng fàng zài
制作食品必须盛放在
zhuān mén de róng qì zhōng bù néng zhí
专门的容器中,不能直
jiē fàng zài lú nèi de zhuān pán shàng
接放在炉内的转盘上;
ná qǔ shí wù shí yě yīng shǐ yòng jiǎ jù
拿取食物时也应使用夹具
huò dài shǒu tāo yǐ fáng tàng shāng
或戴手套,以防烫伤。



yào jīng cháng jiǎn chá lú mén de kāi
要经常检查炉门的开
qǐ shì fǒu zhèng cháng rú yǒu yì cháng
启是否正常,如有异常
yào lì jí tíng yòng yīn wēi bō lú de
要立即停用。因为微波炉的
diàn cí wài yì huì duì rén tǐ zào chéng
电磁外溢,会对人体造成
bù néng yù hé de shāo shāng
不能愈合的烧伤。

5. 用刀剪利器的安全



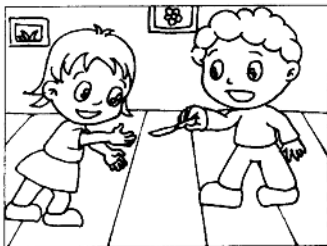
rì cháng shēng huó zhōng wǒ men
日常生活中我们

jīng cháng xū yào shǐ yòng cài dāo shuǐ guǒ
经常需要使用菜刀、水果
dāo jiǎn dāo děng dāo jù zhè xiē dāo jù
刀、剪刀等刀具，这些刀具
fēng lì jiǎn ruì shǐ yòng bù shèn jiù kě
锋利、尖锐，使用不慎就可
néng zào chéng shāng hài
能造成伤害。



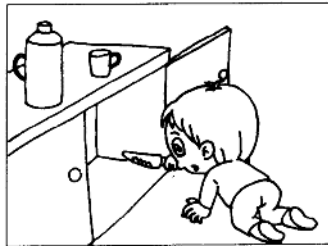
shǐ yòng lì qì shí yīng dāng zhù yì
使用利器时应当注意

lì jī zhōng bù yòng lì qì bǐ huà dǎ
力集中，不用利器比画、打
nǎo gèng bù néng ná zhe lì qì hù xiāng
闹，更不能拿着利器互相
kāi wán xiào yǐ miǎn wù shāng bié rén huò
开玩笑，以免误伤别人或
zì jǐ
自己。



jiāng lì qì dì jiāo gěi bié rén shí
将利器递交给别人时，

bù yào bǎ jiǎn fēng huò rèn bù zhí jiē duì
不要把尖锋或刃部直接对
zhe bié rén
着别人。



lì qì zàn shí bù shǐ yòng shí yào
利器暂时不使用时，要

fàng zài ān quán wěn tuǒ de dì fāng bù
放在安全稳妥的地方，不
yào shǐ lì qì de jiǎn fēng hé rèn bù tū
要使利器的尖锋和刃部突
chū bào lù zài wài yǐ fáng zhǐ dāo jù bèi
出暴露在外，以防止刀具被
pèng luò ér shāng rén huò zhé yǒu rén bù
碰落而伤人或者有人不
shèn chù pèng ér shòu shāng
慎触碰而受伤。

tàngshāng le bié zhāo jí
6. 烫伤了别着急



jiā tíng shēng huó zhōng rè shuǐ
家庭生活中，热水、
rè yóu rè qì rè de qì jù děng dōu
热油、热气、热的器具等都
huì yīn qǐ wǒ men de pí fū bèi tàng
会引起我们的皮肤被烫
shāng
伤。



rú guó chuān zhe yī fu huò wà zi
如果穿着衣服或袜子
bèi kāi shuǐ tàng shāng qiān wàn bié jí
被开水烫伤，千万别急
zhe tuō yī fu huò wà zi yào xiān yòng
着脱衣服或袜子，要先用
liáng shuǐ pō zài tàng shāng chù jiàng wēn
凉水泼在烫伤处，降温
hòu zài tuō
后再脱。



tàng shāng le yīng mǎ shàng zài tàng
烫伤了应马上在烫
shāng chù sǎ liáng shuǐ huò jiāng tàng shāng bù
伤处洒凉水，或将烫伤部
wèi fàng zài liáng shuǐ zhōng jìn pào bàn xiǎo shí
位放在凉水中浸泡半小时。
jìn pào shí jiān yuè zǎo shuǐ wēn yuè dī yuè
浸泡时间越早、水温越低越
hǎo dàn rú shāng kǒu yǐ qǐ pào huò yǐ pò
好。但如伤口已起泡或已破，
zé bù kě jìn pào yǐ fáng gǎn rǎn
则不可浸泡，以防感染。



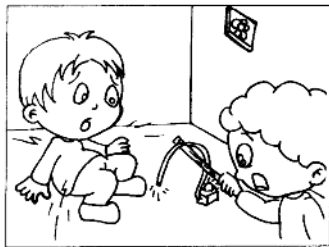
dēng tàng shāng bù wèi wēn dù xià
等烫伤部位温度下
jiàng hòu kě zài tàng shāng bù wèi qīng
降后，可在烫伤部位轻
qīng tú shàng dàn yán shuǐ huò zhé tú
轻涂上淡盐水，或者涂
shàng gān jìng de jiàng yóu fēng mì zhū
上干净的酱油、蜂蜜、猪
yóu gǒu yóu shēng jiāng zhī děng kě
油、狗油、生姜汁等，可
xiāo yán zhǐ tòng
消炎止痛。

yǒu rén chù diàn shí de ān quán

7. 有人触电时的安全



fā xiàn yǒu rén chù diàn shǒu xiān
发现有人触电，首先
yào jí shí qiē duàn diàn yuán bǎ shāng
要及时切断电源，把伤
zhě hé diàn yuán gé kāi
者和电源隔开。

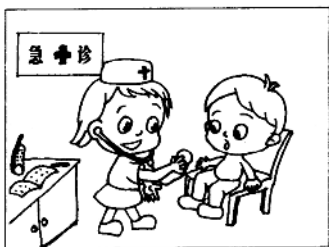


dǎ jiù zhě yīng gāi chuān gān zào de
搭救者应该穿干燥的
jiāo xié huò dài jiāo pí shǒu tāo yě kě yǐ
胶鞋或戴胶皮手套；也可以
zhàn zài gān mù bǎn huò táo qì shàng
站在干木板或陶器上
miàn shǒu ná gān máo jīn huò gān zào de
面，手拿干毛巾或干燥的
mù gǔn huò fēi jīn shǔ gǔn bǎ shāng zhě
木棍（或非金属棍）把伤者
yǔ diàn yuán gé lí kāi lái qiān wàn bù
与电源隔离开来，千万不
néng zhí jiē yòng shǒu jiē chù shāng zhě
能直接用手接触伤者。

生·活·安·全



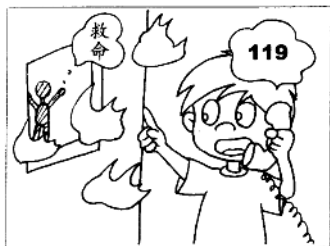
nián líng xiǎo de tóng xué yù dào zhè
年龄小的同学遇到这
zhǒng qíng kuàng yīng hū hǎn chéng nián
种情况，应呼喊成年
rén xiāng zhù bù yào zì jǐ chǔ lǐ yǐ
人相助，不要自己处理，以
fáng chù diàn
防触电。



jiù xià shāng zhě hòu yīng jí shí
救下伤者后应及时
sòng yī yuàn jiǎn chá zhì liáo
送医院检查治疗。

fā shēng huǒ zāi yào lěng jìng

8. 发生 火灾要冷静



fā shēng huǒ zāi yào xùn sù bō dǎ
发生 火灾要迅速拨打
huǒ jīng diàn huà 119。bào jǐng shí yào jiǎng
火警电话 119。报警时要讲
qīng xiáng dì zhǐ dì zhǐ bào jǐng rén xìng míng
清详细地址、报警人姓名
děng bìng pài rén dào lù kǒu yíng hòu xiǎo
等，并派人到路口迎候消
fáng chē
防车。



fáng jiān lǐ qǐ huǒ yào xùn sù lì
房间里起火，要迅速利
yòng shuǐ jiǎn yì miè huǒ qì cái děng miè
用水、简易灭火器材等灭
huǒ cái qǔ yǒu xiào cuò shī kòng zhì zāi
火，采取有效措施控制灾
qíng
情。



yóu guō zháo huǒ bù néng pō shuǐ
油锅着火，不能泼水
miè huǒ yào zhí jiē gài shàng guō gài huò
灭火，要直接盖上锅盖或
yòng shī mǎ bù fù gài rán qì guǎn zháo
用湿抹布覆盖；燃气罐着
huǒ yào yòng jìn shī de bèi rù dēng wǔ
火，要用浸湿的被褥等捂
gài miè huǒ bìng xùn sù guān bì fā
盖灭火，并迅速关闭阀
mén
门。



jiā yòng diàn qì huò xiàn lù zháo
家用电器或线路着
huǒ yào xiān qiē duàn diàn yuán zài yòng
火，要先切断电源，再用
miè huǒ qì miè huǒ bù kě zhí jiē pō shuǐ
灭火器灭火，不可直接泼水
miè huǒ yǐ fáng chù diàn huò diàn qì bào
灭火，以防触电或电器爆
zhà shāng rén
炸伤人。

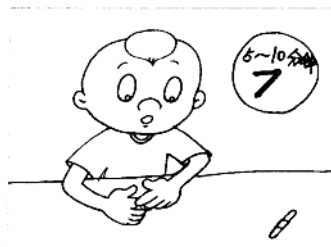
fā xiàn chū xuè bié jǐn zhāng
9. 发现出血别紧张



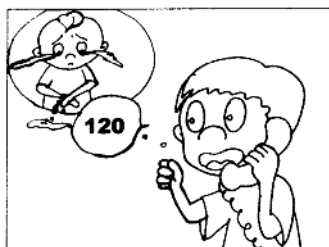
pí fū biǎo miàn máo xì xuè guǎn
皮肤表面毛细血管
chū xuè shí yòng xiǎo dù shā bù huò
出血时，用消毒纱布或
chuàng kě tiē fù gài shāng kǒu bìng àn yā
创可贴覆盖伤口并按压
jī kě
即可。



dòng mài chū xuè shí yóu yú qí mài
动脉出血时由于其脉
yā jiào gāo chū xuè chéng pēn shè
压较高，出血呈喷射
zhuàng xuè sè xiān hóng yào jǐn jí yā
状，血色鲜红。要紧急压
pò jù chū xuè diǎn zuì jìn de zhǔ dòng mài
迫距出血点最近的主动脉
shàng fāng yǐ dá dào zhǐ xuè mù dì
上方以达到止血目的。



jìng mài chū xuè duō chéng duàn xù
静脉出血多呈断续
xìng xuè yè yán sè jiào àn yòng xiǎo dù
性，血液颜色较暗，用消毒
shā bù huò chuàng kě tiē fù gài shāng kǒu
纱布或创可贴覆盖伤口
bìng àn yā 5-10 fēn zhōng ; ruò chí xù
并按压5-10分钟；若持续
chū xuè zé yòng duō kuài xiǎo dù shā bù
出血，则用多块消毒纱布
gài yā yú shāng kǒu shàng zài wài miàn
盖压于伤口上，在外面
chán rào bēng dài gù dìng
缠绕绷带固定。



dà liàng chū xuè bì xū jí shí qiú
大量出血必须及时求
jiù sòng yī yuàn qiǎng jiù
救，送医院抢救。

shí wù zhòng dú de chǔ lǐ

10. 食物中毒的处理



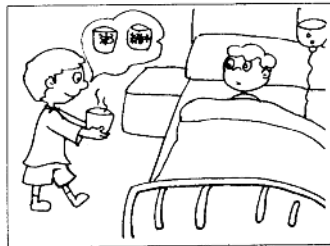
fā xiàn shí wù zhòng dú yào lì jí
发现食物中毒要立即
xiàng jí jiù zhōng xīn 120 hū jiù
向急救中心120呼救，送
zhòng dú zhě qù yī yuàn jìn xíng xǐ wèi
中毒者去医院进行洗胃、
dǎo xiè guǎn cháng
导泻、灌肠。



yòng rén gōng cuī tǔ cì jī fǎ
用人工催吐刺激法，
yòng shǒu zhǐ huò dùn wù cì jī zhòng dú
用手指或钝物刺激中毒
zhě yān hòu bì yǐn qǐ ǒu tù tóng shí
者咽后壁，引起呕吐，同时
xiǎo xīn yào bì miǎn ǒu tù wù wù xī ér
小心哟，避免呕吐物误吸而
fā shēng zhì xī
发生窒息。



tuǒ shàn chǔ lǐ kě yí shí wù duì
妥善处理可疑食物，对
kě yí yǒu dú de shí wù jìn zhǐ zài shí
可疑有毒的食物，禁止再食
yòng
用。



qīng zhèng zhòng dú zhě yīng duō yǐn yán
轻症中毒者应多饮盐
kāi shuǐ chá shuǐ huò jiāng tāng shuǐ xī mǐ
开水、茶水或姜糖水、稀米
tāng děng zhòng zhèng zhòng dú zhě yào jìn
汤等。重症中毒者要禁
shí xiǎo shí kě jìng mài shù yè dài
食8—12小时，可静脉输液，待
bìng qíng hǎo zhuǎn hòu zài jìn xiē mǐ tāng
病情好转后，再进些米汤、
xī zhōu miàn tiáo děng yì xiāo huà shí wù
稀粥、面条等易消化食物。