



儿童全面素质教育提升工程



最新版



故事+漫画+三字儿歌

快乐童年
健康成长

儿童快乐成长必备

自救

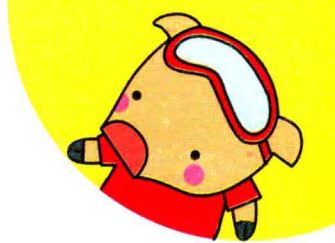
培养全面素质
开启美丽人生



明天出版社

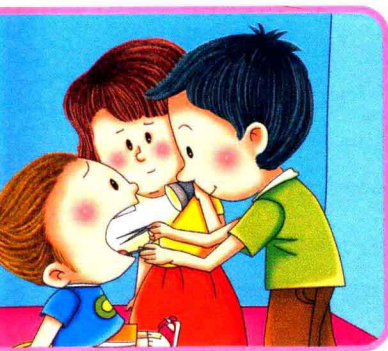


儿童全面素质教育提升工程



儿童快乐成长必备

自救



图书在版编目(CIP)数据

儿童快乐成长必备. 自救 / 王博, 清英, 杨杰主编. — 济南 : 明天出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5332-7469-6

I. ①儿… II. ①王… ②清… ③杨… III. ①自救互救—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 097946 号

最新版



儿童快乐成长必备 自救

出版人 / 胡 鹏

选题策划 / 张 弘

主 编 / 清 英

文字编写 / 王 博 杨 杰

责任编辑 / 张富华

美术编辑 / 于 洁

图 文 / 河马文化

设计制作 / 河马文化

开 本 / 889mm×1194mm 1/24

印 张 / 4

版 次 / 2013 年 6 月第 1 版

印 次 / 2013 年 6 月第 1 次印刷

出版发行 / 明天出版社

<http://www.sdpress.com.cn>

<http://www.tomorrowpub.com>

地 址 / 山东省济南市胜利大街 39 号

邮 编 / 250001

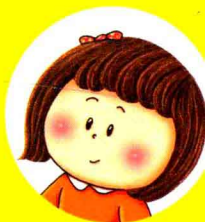
经 销 / 各地新华书店

印 刷 / 沈阳美程在线印刷有限公司

ISBN 978-7-5332-7469-6

定 价 / 12.00 元

如有印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换。



目录



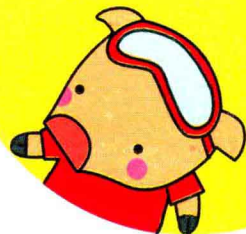
游泳时腿抽筋别着急	2
鱼刺卡在喉咙里怎么办	4
烫伤要及时处理	6
流鼻血怎么办	8
扭伤脚踝怎么办	10
大人不在家突然发烧了	12
被蜂蜇伤别害怕	14
小虫钻进耳朵快处理	16
吃错药了怎么办	18
吃东西噎着了怎么办	20
割破手指快处理	22
小测试 1	24
小测试 2	25
胳膊脱臼及时复位	26
手脚冻僵怎样缓解	28
夏天中暑先降温	30
迷眼了不能揉	32
小测试 3	34
小测试 4	35
被碎玻璃扎伤快处理	36
失足落水怎么办	38
电器起火要冷静	40
煤气泄漏别动电	42
被困电梯怎样自救	44
关进衣柜出不来别慌	46
遭遇车祸怎样自救	48

水管漏水先关电源	50
小测试 5	52
小测试 6	53
在商场和家人走散不要慌	54
放学时家人没来接怎么办	56
迷路了怎么办	58
公共场所起火怎样自救	60
遇到有人触电怎么办	62
家人突然生病快抢救	64
遇到敲诈怎么办	66
被绑架别惊慌	68
被人跟踪会自救	70
发现家门被撬别进去	72
隐私处被触碰怎么办	74
被大孩子欺负怎么办	76
小测试 7	78
小测试 8	79
地震来了不要慌	80
埋在废墟下怎么办	82
遭遇洪水怎么办	84
沙尘暴天气如何应对	86
海啸来了快转移	88
台风来了怎么办	90
小测试 9	92
百宝箱	93



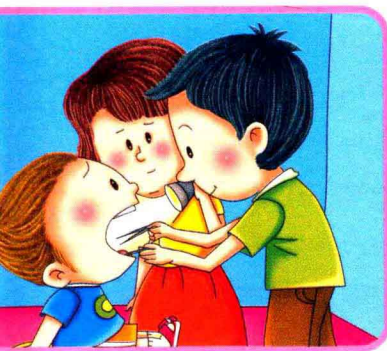


儿童全面素质教育提升工程



儿童快乐成长必备

自救





游泳时腿抽筋别急

xīng qī tiān xià wǔ bà ba dài hóng hong lái yóu yǒng guǎn yóu yǒng bà ba duì
星期天下午，爸爸带红红来游泳馆游泳。爸爸对

hóng hong shuō yóu yǒng qián zán men xiān huó dòng yī xià gē bo hé tuǐ bì miǎn yóu yǒng
红红说：“游泳前咱们先活动一下胳膊和腿，避免游泳
shí chōu jīn
时抽筋。”

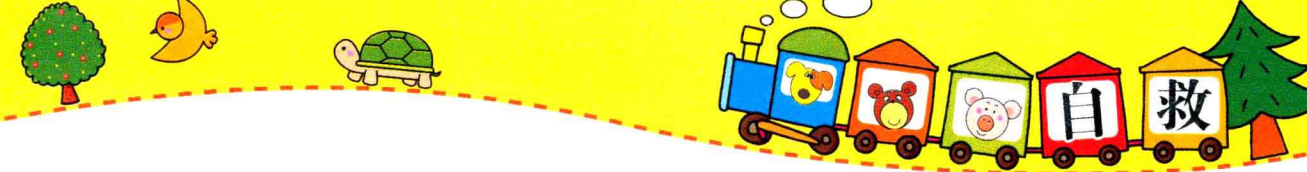
hóng hong yī xīn xiǎng yào yóu yǒng méi lǐ huì bà ba shuō de huà jiù tiào xià
红红一心想想要游泳，没理会爸爸说的话，就跳下

shuǐ qù yóu yǒng le yóu le yī huì er hóng hong tū rán gǎn jué zuǒ cè xiǎo tuǐ de
水去游泳了。游了一会儿，红红突然感觉左侧小腿的

jī ròu hǎo téng à shì tuǐ chōu jīn le bà ba fā xiàn le mǎ shàng bǎ hóng hong
肌肉好疼，啊，是腿抽筋了！爸爸发现了，马上把红红

dài dào le àn shàng
带到了岸上。





游泳时腿抽筋了怎么办？小朋友可以用下面的方法自救。



- ① 保持镇静，不要慌张，可以大声呼救。



- ② 如果离池边很近，应该立即上岸，擦干身体。



- ③ 如果离池边远，使身体仰浮水面，把脚掌向上翘。



- ④ 上岸后用热毛巾敷抽筋的部位，并轻轻加以按摩。

自救三字歌

游泳前，先热身，筋骨松，再运动。
腿抽筋，不要慌，大声呼，找人帮。



鱼刺卡在喉咙里怎么办



yī tiān bà ba gěi píng píng zuò le táng
一天，爸爸给萍萍做了糖

cù lǐ yú píng píng zuì ài chī yú le
醋鲤鱼。萍萍最爱吃鱼了！

tā láng tún hǔ yàn de chī qǐ lái bà ba
她狼吞虎咽地吃起来。爸爸

tí xǐng píng píng shuō: “màn màn chī xiǎo xīn
提醒萍萍说：“慢慢吃，小心
yú cì
鱼刺。”

píng píng xiàng méi tīng jiàn yī yàng zhǐ gù
萍萍像没听见一样，只顾

zhe dī tóu chī yú chī zhe chī zhe tā tū
着低头吃鱼。吃着吃着，她突

rán jué de sǎng zi hěn téng bìng bù zhù de ké
然觉得嗓子很疼，并不住地咳

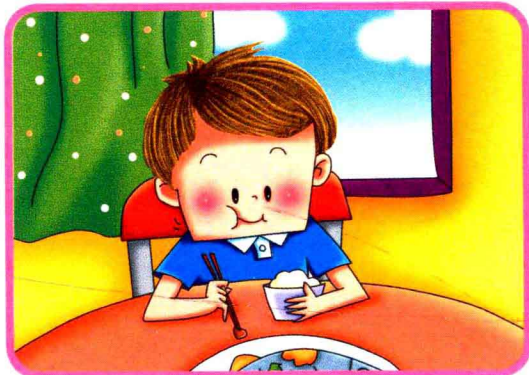
sou qǐ lái yuán lái shì yú cì qiā zài hóu
嗽起来。原来是鱼刺卡在喉

lóng lǐ le! bà ba jí máng bāng tā bǎ yú
咙里了！爸爸急忙帮她把鱼

cì qǔ le chū lái
刺取了出来。



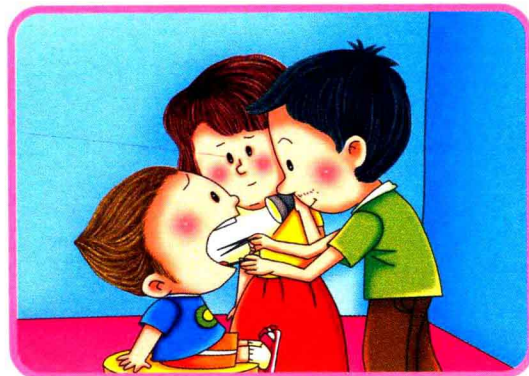
吃鱼时，鱼刺卡在喉咙里怎么办？请看看下面的处理方法吧！



- ① 吃鱼的时候要慢慢吃，不要大口吞咽。



- ② 轻轻咳一下，试着把鱼刺咳出来。



- ③ 用汤匙或牙刷柄压住舌头的前部，用镊子或筷子夹出鱼刺。



- ④ 鱼刺无法取出或仍有疼痛感，要立即就医。

自救三字歌

小宝贝，要牢记，吃鱼时，看仔细。

小小口，慢慢吃，讲安全，不着急。



烫伤要及时处理

mā ma zhèng zài chú fáng shāo shuǐ zuò fàn zhè shí tóng tóng zuò hǎo le yī
妈妈正在厨房烧水做饭。这时，童童做好了一个

gè shǒu gōng zhé zhǐ yào ná gěi mā ma kàn tóng tóng jìn chú fáng shí bù xiǎo xīn
手工折纸，要拿给妈妈看。童童进厨房时，不小心

zhuàng fān le chéng rè shuǐ de wǎn rè shuǐ sǎ dào le tā de gē bo shàng
撞翻了盛热水的碗，热水洒到了她的胳膊上。

mā ma lì jí yòng lěng shuǐ wèi tóng tóng chōng xǐ bìng
妈妈立即用冷水为童童冲洗，并

cóng wū lì ná chū jiǎn dāo jiāng tóng tóng de xiù zi jiǎn kāi
从屋里拿出剪刀，将童童的袖子剪开。

mā ma kàn tóng tóng de gē bo bèi tàng chū le xǔ duō xiǎo shuǐ
妈妈看童童的胳膊被烫出了许多小水

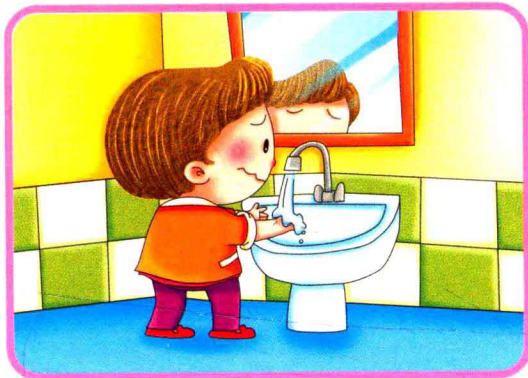
pào lì jí dài tā
泡，立即带她

qù le yī yuàn
去了医院。

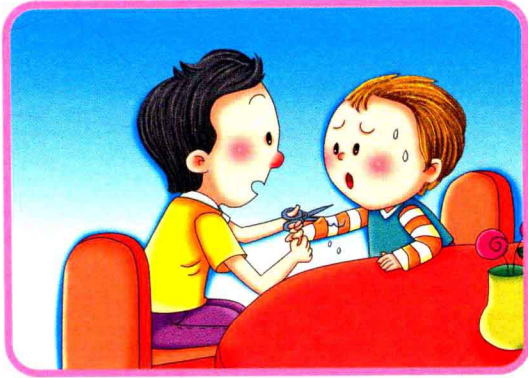




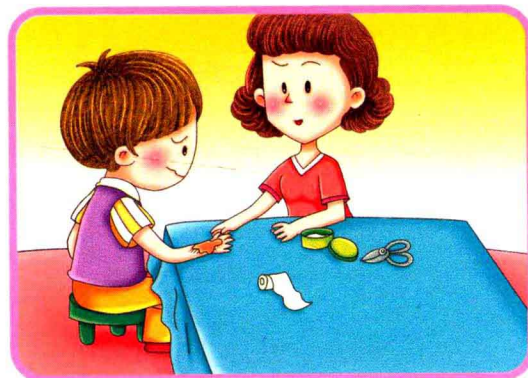
如果不小心被热水、热油烫伤了,应该怎么做呢?



- ① 立刻用冷水冲洗烫伤处,直到疼痛感消失。



- ② 小心剪开烫伤处的衣物,使其自然脱落。



- ③ 在烫伤处涂抹药膏。



- ④ 如果受伤严重要立即去医院让医生处理。

自救三字歌

被烫伤,别着急,先止痛,冷水洗。
用剪刀,剪开衣,涂药膏,再就医。

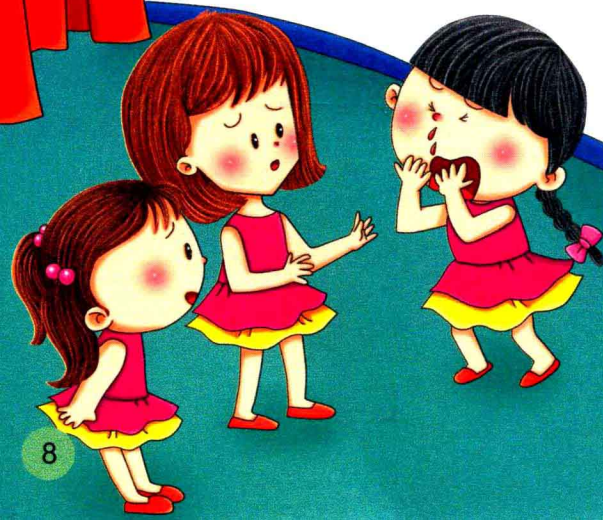


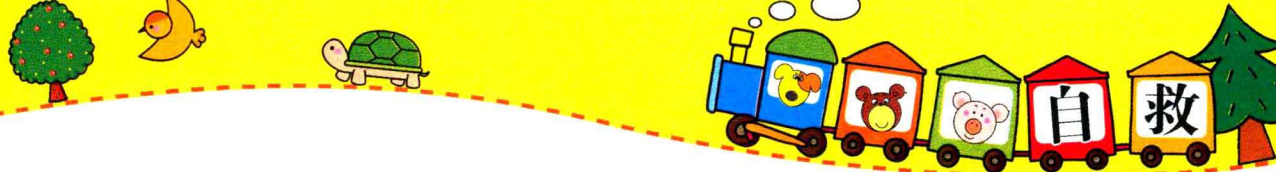
流鼻血怎么办

yī tiān xiǎo péng yǒu men zài pái yǎn wǔ dǎo jié mù zài liàn xí
一天，小朋友们在排演舞蹈节目。在练习
yī gè zhuàn quān de dòng zuò shí xiǎo yǔ de gē bo bù xiǎo xīn dǎ dào le
一个转圈的动作时，小雨的胳膊不小心打到了
fāng fang de bí zi
芳芳的鼻子。

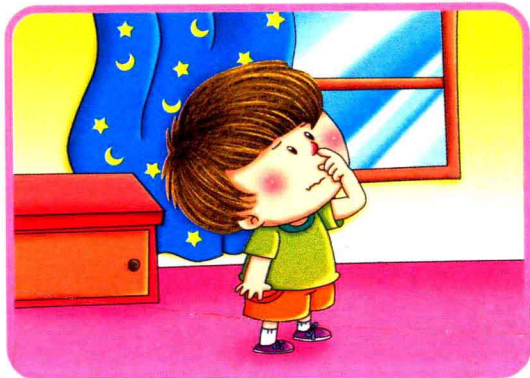
fāng fang de bí zi mǎ shàng liú chū le xuè xiǎo péng yǒu men dōu
芳芳的鼻子马上流出了血。小朋友们都
xià huài le bù zhī dào gāi zěn me bàn
吓坏了，不知道该怎么办。

zhè shí lǎo shī kàn jiàn le tā ràng fāng fang yòng shǒu zhǐ yā zhù
这时，老师看见了，她让芳芳用手指压住
chū xuè yī cè de bí yì shàng fāng yòng zuǐ hū xī bù yī huì er xuè
出血一侧的鼻翼上方，用嘴呼吸，不一会儿血
jiù zhǐ zhù le
就止住了。





流鼻血的情况时有发生。小朋友快来看看怎么处理吧！



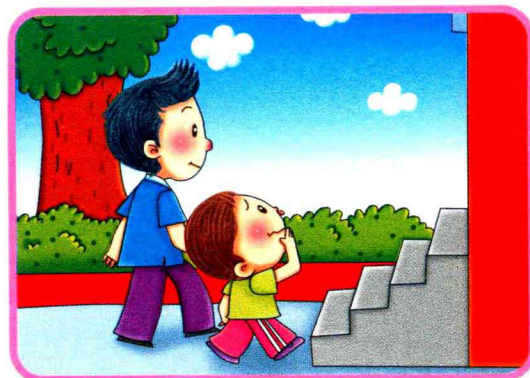
- ① 用手指压住出血一侧的鼻翼上方，用嘴呼吸，直到血止。



- ② 用干净的棉球塞进鼻孔里，压迫止血。



- ③ 用冷水轻拍后脑勺，使血管收缩，达到止血的目的。



- ④ 如果鼻子流血不止，做简单的处理后，应该立即就医。

自救三字歌

鼻出血，不要急，压鼻翼，嘴呼吸。
棉花球，塞鼻里，若无效，快就医。



扭伤脚踝怎么办

hào hào hé xiǎo huǒ bàn men zài xiǎo qū de guǎngchǎng

浩浩和小伙伴们在小区的广场

wán huá bǎn dà jiā zhèng wán de gāo xìng hào hào tū rán

玩滑板。大家正玩得高兴，浩浩突然

cóng huá bǎn shàng diào xià lái tā méi zhàn wěn yòu jiǎo yī

从滑板上掉下来。他没站稳，右脚一

niǔ diē zuò zài dì shàng dùn shí jué de jiǎo huái hǎo téng

扭，跌坐在地上，顿时觉得脚踝好疼。

xiǎo huǒ bàn men lì kè

小伙伴们立刻

bǎ hào hào fú dào yī biān hào

把浩浩扶到一边。浩

hao téng de zhí kū yuán lái

浩疼得直哭。原来，

tā de jiǎo huái niǔ shāng le kě

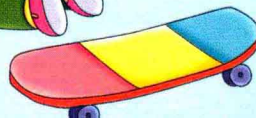
他的脚踝扭伤了。可

shì xiǎo huǒ bàn men dōu bù zhī

是小伙伴们都不知

dào yīng gāi zěn me bàn

道应该怎么办。





脚踝扭伤后怎样自救？请看看下面的方法和步骤！



- 1 将受伤那只脚的鞋子脱下来，并抬起脚。



- 2 用冰袋或冷水浸湿毛巾冷敷，缓解脚踝部位的疼痛。



- 3 用弹力绷带将踝关节固定。



- 4 如果伤势严重，要立即就医。

自救三字歌

不小心，扭脚踝，轻脱鞋，脚高抬。
消疼痛，冰袋敷，若严重，找大夫。



大人不在家突然发烧了

zhōu liù bà ba mā ma dōu zài jiā bān zhǐ yǒu xiǎo yán hé dì dì zài jiā
周六，爸爸妈妈都在加班，只有小岩和弟弟在家。

xiǎo yán bǎ dì dì zhào gù de hěn hǎo
小岩把弟弟照顾得很好。

zhōng wǔ de shí hòu dì dì tū rán kū nào bù zhǐ
中午的时候，弟弟突然哭闹不止。

xiǎo yán mō mo dì dì de é tóu yā hǎo tàng yuán lái dì
小岩摸摸弟弟的额头，呀！好烫！原来弟

dì fā shāo le
弟发烧了。

xiǎo yán bào zhe dì dì jí de
小岩抱着弟弟急得

tuán tuán zhuàn zěn me bàn ne tā jué
团团转。怎么办呢？她决

dìng xiān gěi bà ba mā ma dǎ gè diàn huà
定先给爸爸妈妈打个电话。

