



前言

少年儿童是祖国的未来、民族的希望，但在自然灾害发生时，少年儿童总是最容易受伤的，他们的伤亡令人痛心。在这种情况下，对少年儿童进行防灾减灾、自救自助教育，保护儿童生命安全就越发重要。

面对自然灾害强大的破坏力，人类的力量显得很渺小，但只要有了求生的欲望和智慧，人类便可以与灾害顽强抗衡。从一些常见的案例分析来看，当地震、火灾、建筑物倒塌等灾难或其他影响人们安全的事故发生时，缺乏安全防范意识、救助知识浅薄，是很多事故造成惨重伤亡的主要原因。天灾并不是不可抗拒的，如果同学们能更多地掌握防灾知识，就可以避免很多灾难。要最大限度地减少灾害损失，就要从学生阶段抓紧开展防灾教育，全面着手，通过多种形式，使学生掌握防灾救灾的常识，并通过学生影响到每个家庭，继而使之家喻户晓，确保在发生灾害或事故时，具备基本的自救和互救能力，最大限度地减少灾难造成的人员伤亡和财产损失。

《中小学公共安全教育读本》是本编委会根据国务院办公厅转发教育部制定的《中小学公共安全教育指导纲要》精神编写的，具体、详细地介绍了地震、泥石流、水灾、火灾、雷击等自然灾害的成因、危害、预防和应急避险措施，以及意外伤害的处理方法，网络安全、信息安全、公共卫生安全等事件的预防和应对措施。针对不同年龄段的学生，语言通俗易懂、简明扼要，采用图文结合的表现方式，帮助和引导学生理解并掌握基本的保护个体生命安全的技能，维护社会公共安全，树立和强化安全意识。

希望同学们能从中获益，让“安全”伴我们一生。

《中小学公共安全教育读本》编写组



dì yī kè 第一课	xiào nèi huó dòng zhù yì ān quán 校内活动注意安全	01
dì èr kè 第二课	jiā tíng rì cháng ān quán 家庭日常安全	05
dì sān kè 第三课	fáng nì shuǐ yǔ zì jiù 防溺水与自救	10
dì sì kè 第四课	yǔ xuě tiān qì zhù yì ān quán 雨雪天气注意安全	14
dì wǔ kè 第五课	xiāo fáng ān quán 消防安全	20
dì liù kè 第六课	xiào wài huó dòng ān quán 校外活动安全	26
dì qī kè 第七课	lóu tī diàn tī ān quán xū zhī 楼梯、电梯安全须知	30
dì bā kè 第八课	jiāo yóu ān quán zǎo zhī dào 郊游安全早知道	34
dì jiǔ kè 第九课	yǐn shí wèi shēng ān quán 饮食卫生安全	37
dì shí kè 第十课	zūn shǒu jiāo tōng guī zé 遵守交通规则	41



dì shí yī kè 第十一课	rèn shi xīn xíng guān zhuàng bìng dú 认识新型冠状病毒	46
dì shí èr kè 第十二课	jiàn kāng kē xué shàng wǎng , yuǎn lí wǎng luò shāng hài 健康科学上网，远离网络伤害	50
dì shí sān kè 第十三课	shā chén bào de ān quán fáng hù 沙尘暴的安全防护	54
dì shí sì kè 第十四课	zhèng què bō dǎ jǐn jí yuán zhù diàn huà 正确拨打紧急援助电话	58
dì shí wǔ kè 第十五课	kē xué yìng duì wù mái tiān qì 科学应对雾霾天气	61
dì shí liù kè 第十六课	jiā qiáng zì wǒ bǎo hù 加强自我保护	69



第一课 校内活动注意安全



dì yī kè xiào nèi huó dòng zhù yì ān quán 第一课 校内活动注意安全

shàng èr nián jí de cōng cōng hěn tiáo pí zài xué xiào lǐ měi dào
上二年级的聪聪很调皮，在学校里，每到
kè jiān xiū xi de shí hou tā zuì kāi xīn yí huì er lā lā qián miàn tóng
课间休息的时候，他最开心。一会儿拉拉前面同
xué de biàn zi yí huì er yòu pǎo zhe tiào dào tóng xué de bèi shàng zhè cì
学的辫子，一会儿又跑着跳到同学的背上。这次
tā yòu xiǎng tū rán xí jī tiào dào tóng xué bèi shàng jié guǒ bèi tóng xué shǎn kāi
他又想突然袭击跳到同学背上，结果被同学闪开
le tā yí xià zi diē dǎo zài dì shàng niǔ shāng le jiǎo téng de zhí liú
了，他一下子跌倒在地上，扭伤了脚，疼得直流
yǎn lèi
眼泪。



tǐ yù kè shàng duō zhù yì 体育课上多注意

tóng xué men yì tiān de shí jiān dà bù fēn shì zài xué xiào dù guò de zài
同学们一天的时间大部分是在学校度过的，在
xiào yuán zhōng dà jiā yì qǐ xué xí yì qǐ wán shuǎ bú yào hū shì le
校园中大家一起学习、一起玩耍，不要忽视了
ān quán de zhòng yào xìng yào shí kè dī fáng kě néng fā shēng de wēi xiǎn zēng qiáng
安全的重要性，要时刻提防可能发生的危险，增强
ān quán yì shì
安全意识。



shàng tǐ yù kè shí wǒ men jīng cháng huì zuò pǎo bù tiào gāo tǐ
上体育课时，我们经常会做跑步、跳高、体
cāo zuò wò děng xùn liàn xùn liàn shí yào zhù yì ān quán bú yào dài jiān yìng de
操、坐卧等训练，训练时要注意安全，不要戴坚硬的
fà qiǎ huī zhāng bú yào zài kǒu dai lǐ zhuāng xiǎo dāo jiǎn dāo děng fēng lì de
发卡、徽章，不要在口袋里装小刀、剪刀等锋利的
dōng xī zhè yàng róng yì nòng shāng zì jǐ
东西，这样容易弄伤自己。

yào chuān yùn dòng xié jì hǎo xié dài zài guī dìng de chǎng dì nèi wán lán
要穿运动鞋，系好鞋带。在规定的场地内玩篮
qiú zú qiú bú yào yòng tǐ yù qì cái hù xiāng dǎ nào
球、足球，不要用体育器材互相打闹。

yào tīng lǎo shī de zhǐ huī zuò guī fàn de dòng zuò
要听老师的指挥，做规范的动作。



同学之间如何相处

tóng xué zhī jiān yào hù xiāng
同学之间要互相

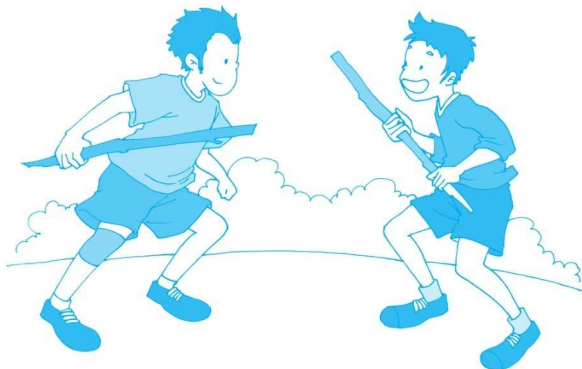
bāng zhù hù xiāng yǒu ài zài
帮助、互相友爱。在

yì qǐ wánshuǎ shí bú yào suí biàn
一起玩耍时，不要随便

kāi tóng xué de wán xiào bú yào
开同学的玩笑，不要

wán xiǎo dāo mù gùn děng róng yì
玩小刀、木棍等容易

zào chéng shāng hài de wù pǐn
造成伤害的物品。



tóng xué zhī jiān yǒu máo dùn shí yào xiāng hù qiān ràng bú yào dǎ nào
同学之间有矛盾时，要相互谦让，不要打闹。



参加体育运动时

cān jiā tǐ yù yùn dòng shí
参加体育运动时，

yào zhù yì chuān kuān sōng de yī
要注意穿宽松的衣

fu yùn dòng xié zuò jù liè yùn
服、运动鞋，做剧烈运

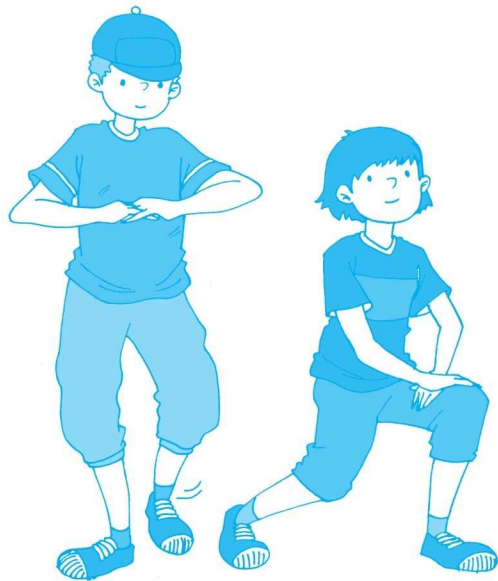
dòng qián yào zhù yì xiān zuò huó dòng
动前，要注意先做活动

shǒu wàn jiǎo wàn shēn gē bo
手腕、脚腕、伸胳膊、

shēn tuǐ děng nuǎn shēn de dòng zuò
伸腿等暖身的动作。

jù liè yùn dòng hòu bú yào dà liàng
剧烈运动后，不要大量

hē lěng shuǐ
喝冷水。





cān jiā jí tǐ huó dòng shí yào bǎo chí yǔ duì wu zài yì qǐ bú yào yí
参加集体活动时，要保持与队伍在一起，不要一
gè rén dào chù pǎo tuō lí duì wu
个人到处跑，脱离队伍。



xīn wén bō bào 新闻播报

mǒu xiǎo xué kè jiān huó dòng yì míng tóng xué ná chū cóng jiā lǐ dài lái de jiǎn
某小学课间活动，一名同学拿出从家里带来的剪
dāo gēn tóng xué wán nào tā ná zhe jiǎn dāo luàn huī jié guǒ huá shāng le zhàn zài
刀，跟同学玩闹，他拿着剪刀乱挥，结果划伤了站在
páng biān de tóng xué
旁边的同学。



wǒ lái zuò yí zuò 我来做一做

xiǎng yì xiǎng píng shí nǐ yǒu méi yǒu zuò guò nǎ xiē bù ān quán de shì zhè
想一想，平时你有没有做过哪些不安全的事？这
yàng zuò yǒu kě néng dài lái nǎ xiē hòu guǒ yǐ hòu yào zhù yì shén me
样做有可能带来哪些后果？以后要注意什么？



dì èr kè jiā tíng rì cháng ān quán 第二课 家庭日常安全

níng níng zài xué xiào lǐ shì gè tīng huà de hái zǐ , kě shì huí dào jiā lǐ
宁宁在学校里是个听话的孩子，可是回到家里
jiù bù yí yàng le 。 tā zuì xǐ huān zài jiā lǐ dào chù fān zhǎo xīn xiān de dōng
就不一样了。他最喜欢在家里到处翻找新鲜的东
xī wán , yé ye de yǎn jìng , bà ba de luó sī dāo , mā ma de xiàng liàn dōu
西玩，爷爷的眼镜、爸爸的螺丝刀、妈妈的项链都
bèi tā ná chū lái wán 。 yǒu yí cì tā fā xiàn le yí gè piào liàng de yuán niǔ
被他拿出来玩。有一次他发现了一个漂亮的圆纽
kòu , kàn qǐ lái jiù xiàng yí kē shuǐ guǒ táng , tā biàn bǎ niǔ kòu hán zài zuǐ
扣，看起来就像一颗水果糖，他便把纽扣含在嘴
lǐ , yòu qù wán bié de wán jù 。 shéi zhī , yí bù xiǎo xīn , tā jìng rán bǎ
里，又去玩别的玩具。谁知，一不小心，他竟然把
niǔ kòu tūn jìn le dù zi lǐ 。 qīng xìng de shì , níng níng bìng méi yǒu chū xiàn fù
纽扣吞进了肚子里。庆幸的是，宁宁并没有出现腹
tòng , ǒu tù děng qí tā de bù liáng fǎn yìng 。 mā ma gǎn jǐn ràng tā chī le
痛、呕吐等其他的不不良反应。妈妈赶紧让他吃了
hěn duō hán xiān wéi de shí wù , bāng zhù tā jiāng niǔ kòu pái xiè chū lái 。
很多含纤维的食物，帮助他 将纽扣排泄出来。



jiā tíng shēng huó duō zhù yì 家庭生活多注意

tóng xué men shēng huó zài xìng fú , wēn nuǎn de jiā tíng lǐ , zài jiā lǐ shòu
同学们生活在幸福、温暖的 家庭里，在家里受



dào fù mǔ hé qīn rén de guān xīn ài hù sì hū gǎn jué bìng bù cún zài shén me
到父母和亲人的关心、爱护，似乎感觉并不存在什么
wēi xiǎn dàn shì jiā tíng shēng huó zhōng réng rán yǒu xǔ duō shì qíng xū yào zhù yì
危险。但是，家庭生活中仍然有许多事情需要注意
hé xiǎo xīn duì dài fǒu zé hěn róng yì fā shēng wēi xiǎn niàng chéng shì gù
和小心对待，否则很容易发生危险，酿成事故。



shāo shuǐ shí què bǎo jiāng huǒ dǎ kāi hòu zài lí kāi yào jì de chá kàn shuǐ
烧水时，确保将火打开后再离开；要记得查看水
shì fǒu shāo kāi yǐ miǎn shuǐ shāo kāi hòu yì chū lái jiāng huǒ pū miè zào chéng méi
是否烧开，以免水烧开后溢出来将火扑灭，造成煤
qì xiè lòu
气泄漏。

xū yào yòng bú huì shǐ yòng de diàn qì shí bú yào suí biàn qù àn yào qǐng
需要用不会使用的电器时，不要随便去按，要请
jiā zhǎng bāng máng
家长帮忙。

bú yào yòng shǐ shǒu qù chù pèng diàn qì huò chā zuò
不要用湿手去触碰电器或插座。

zài diàn fēng shàn qǐ dòng de qíng kuàng xià bú yào yòng shǒu pèng gèng bù néng
在电风扇启动的情况下，不要用手碰，更不能



第二课 家庭日常安全



jiāng shǒu shēn jìn qù bú yào zuān jìn xǐ yī jī wán shuǎ bú yào jiāng niǔ kòu 、
将手伸进去。不要钻进洗衣机玩耍，不要将纽扣、
zhū zi dēngdōng xi hán zài zuǐ lǐ bú yào ná jiān yìng de wù pǐn dǎ nào bǐ
珠子等东西含在嘴里。不要拿尖、硬的物品打闹、比
hua hěn róng yì chū wēi xiǎn bú yào cháng shí jiān kàn diàn shì cāo zuò diàn nǎo huò
画，很容易出危险。不要长时间看电视、操作电脑或
zhě wán diàn zì yóu xì jī
者玩电子游戏机。



如何处理意外情况

dú zì yì rén zài jiā rú guǒ yǒu mò shēng rén qiāo mén bú yào kāi mén
独自一人在家，如果有陌生人敲门，不要开门。

rú guǒ fā xiàn yǒu rén chù diàn yào xiān guān bì diàn yuán rán hòu qǐng dà rén
如果发现有人触电，要先关闭电源，然后请大人

bāng máng qiān wàn bú yào yòng shǒu qù lā chù diàn zhě zhè yàng hěn róng yì shǐ zì
帮忙，千万不要用手去拉触电者，这样很容易使自
jǐ yě fā shēng chù diàn
己也发生触电。

rú guǒ fā xiàn méi qì xiè lòu yào lì kè dǎ kāi chuāng hu mén tōng fēng
如果发现煤气泄漏，要立刻打开窗户、门通风。

rú guǒ wén dào nóng nóng de méi qì wèi dào qiān wàn bù néng mǎ shàng diǎn huǒ yào
如果闻到浓浓的煤气味道，千万不能马上点火，要

děng méi qì sàn qù hòu cái néng zài cì diǎn huǒ
等煤气散去后才能再次点火。

rú guǒ bù xiǎo xīn bèi tàng
如果不小心被烫

shāng yào lì kè yòng liáng shuǐ bú
伤，要立刻用凉水不

duàn chōng xǐ tàng shāng chù tú mǒ
断冲洗烫伤处，涂抹

tàng shāng yào yán zhòng de yào jí
烫伤药，严重的要及

shí dào yī yuàn qù zhì liáo
时到医院去治疗。





rú guǒ bù xiǎo xīn nòngshāng pí fū chū xiě kě yǐ lì kè àn yā chū xiě
如果不小心弄伤，皮肤出血，可以立刻按压出血
chù rán hòu qù yī yuàn chǔ lǐ
处，然后去医院处理。

rú guǒ bù xiǎo xīn jiāng niǔ kǒu huò zhū zi tūn jìn le dù zi lǐ yào lì kè
如果不小心将纽扣或珠子吞进了肚子里，要立刻
gào zhī jiā zhǎng rú guǒ dāng shí méi yǒu chū xiàn qiàng ké hū xī kùn nán děng zhì
告知家长。如果当时没有出现呛咳、呼吸困难等窒
xī quē yǎng de zhèng zhuàng bú yào qiǎng pò jiāng yì wù tù chū lái yīn wèi cuī tù
息缺氧的症状，不要强迫将异物吐出来，因为催吐
fǎn ér yǒu kě néng shǐ yì wù wù rù qì guǎn ér fā shēng zhì xī jiǎ rú bù xìng
反而有可能使异物误入气管而发生窒息。假如不幸





第二课 家庭日常安全



tūn xià de shì jiǎn ruì de huò dài jiǎn gōu de yì wù bì xū lì kè qù yī yuàn
吞下的是尖锐的或带尖钩的异物，必须立刻去医院。



wǒ lái zuò yí zuò 我来做一做

mó nǐ xùn liàn yí gè rén zài jiā kǒu kě le shāo shuǐ hē zài bǎ shuǐ
模拟训练：一个人在家，口渴了烧水喝，在把水
dào rù bēi zi de shí hou bù xiǎo xīn bèi tàng shāng le gāi zěn me zuò ne hù
倒入杯子的时候不小心被烫伤了，该怎么做呢？互
xiāng píng jià jià yí xià shuí zuò de zuì hǎo
相评价一下谁做得最好。



dì sān kè fáng nì shuǐ yǔ zì jiù 第三课 防溺水与自救

shǔ jià lǐ xiǎo měi yǔ tóng xué lán lan qù yóu yǒng dào le yóu yǒng
暑假里，小美与同学蓝蓝去游泳。到了游泳
chí xiǎo měi huàn shàng yóu yǒng zhuāng cǎo cǎo chōng le xià biàn tiào jìn le yǒng
池，小美换上游泳装，草草冲了下便跳进了泳
chí lán lan zé chōng lín yù zuò cāo huó dòng shēn tǐ hòu cái xià
池。蓝蓝则冲淋浴、做操、活动身体后，才下
shuǐ dāng yóu dào mǐ shí xiǎo měi gǎn dào bú duì jìn le tā de xiǎo
水。当游到50米时，小美感到不对劲了，她的小
tuǐ yuè lái yuè chén zhòng kāi shǐ chōu jīn le téng de tā cè shēn zhuā zhù le
腿越来越沉重，开始抽筋了，疼得她侧身抓住了
chí bì tā bèi lán lan fú shàng le àn jīng yī wù shì yī shēng zuò le àn
池壁，她被蓝蓝扶上了岸。经医务室医生做了按
mó yǐ hòu xiǎo měi cái huī fù zhèng cháng
摩以后，小美才恢复正常。



yóu yǒng chǎng suǒ duō zhù yì 游泳场所多注意

yóu yǒng kě yǐ duàn liàn shēn tǐ dàn yào zhǎng wò zhèng què de fāng fǎ
游泳可以锻炼身体，但要掌握正确的方法。

yào shèn zhòng xuǎn zé yóu yǒng chǎng suǒ zài zhèng guī de yóu yǒng chǎng yóu
要慎重选择游泳场所，在正规的游泳场游

yǒng bì xū zài yǒu yóu yǒng jiào liàn huò huì yóu yǒng de jiā zhǎng lǎo shī zài de qíng
泳，必须在有游泳教练或会游泳的家长、老师在场的情



第三课 防溺水与自救



kuàng xià cái kě yǐ xià shuǐ yóu yǒng
况下才可以下水游泳。

bú yào zài chí táng hé lǐ
不要在池塘、河里

děng yě wài yóu yǒng
等野外游泳。

xià shuǐ qián yí dìng yào chōng fèn
下水前一定要充分

huó dòng shēn tǐ bú yào zhí jiē jìn
活动身体，不要直接进

shuǐ róng yì chōu jīn
水，容易抽筋。

shuǐ xià qíng kuàng bù qīng
水下情况不清

chǔ shí bú yào tiào shuǐ
楚时，不要跳水。

tiān rè shí xiān hē diǎn
天热时，先喝点

lěng yǐn jiàng dī yí xià tǐ
冷饮，降低一下体

wēn děng hàn lào xià qù zhī hòu
温，等汗落下去之后

zài xià shuǐ
再下水。

bú yào chí xù de kuài sù yóu yào yí huì er màn yí huì er kuài de biàn huàn
不要持续地快速游，要一会儿慢一会儿快地变换

yǒng sù
泳速。



游泳时容易出现的情况

rú guǒ chū xiàn chōu jīn de xiàn xiàng yào bǎ jiǎo jiān jǐn liàng xiàng shàng qiào
如果出现抽筋的现象，要把脚尖尽量向上翘，

dài téng tòng huǎn jiě hòu zài yóu huí àn biān xiū xi
待疼痛缓解后，再游回岸边休息。

zài shuǐ zhōng de shí jiān bù yí guò cháng yí dàn gǎn jué bù shū fu jiù lì
在水中的时间不宜过长，一旦感觉不舒服，就立



kè shàng àn
刻上岸。



xīn wén bō bào
新闻播报

shǒu xiān yào míng bai tuǐ shì jī chǔ hū xī shì nán diǎn shǒu jiǎo pèi hé
首先要明白，腿是基础，呼吸是难点，手脚配合
shì guān jiàn
是关键。

wā yǒng de kǒu jué kuài dēng jiǎo màn shōu tuǐ xiàng wài fān jiǎo duì zhǔn shuǐ
蛙泳的口诀：快蹬脚慢收腿，向外翻脚对准水，
xiàng hòu hú xíng dēng jiā tuǐ liǎng tuǐ shēn zhí piāo yí huì er huá shǒu tuǐ bù
向后弧形蹬夹腿，两腿伸直漂一会儿，划手腿不
dòng shōu shǒu zài shōu tuǐ xiān shēn gē bo hòu dēng tuǐ bìng lǒng shēn zhí piāo yí
动，收手再收腿，先伸胳膊后蹬腿，并拢伸直漂一
huì er
会儿。

cóng shàng miàn de kǒu jué zhōng kě yǐ kàn dào shǒu de dòng zuò shì xiān yú
从上面的口诀中可以看到，手的动作是先于



第三课 防溺水与自救



tuǐ de dòng zuò de yí dìng yào zài shōu shǒu hòu zài shōu tuǐ shēn shǒu hòu zài dēng
腿的动作的，一定要在收手后再收腿，伸手后再蹬
tuǐ tóng xué men nǐ men jì zhù le ma
腿。同学们，你们记住了吗？



我来做一做

nǐ huì yóu yǒng ma jiǎng yì jiǎng nǐ shì rú hé xué huì yóu yǒng de yǐ jǐ
你会游泳吗？讲一讲你是如何学会游泳的，以及
yóu yǒng shí yīng gāi zhù yì shén me
游泳时应该注意什么。



第四课 雨雪天气注意安全

xuě er zǎo shàng qù shàng xué gāng zǒu chū jiā mén fā xiàn wài miàn jìng
雪儿早上去上学，刚走出家门，发现外面竟
rán xià le hòu hòu de yì céng xuě xuě er kāi xīn jí le tā zuì xǐ huān
然下了厚厚的一层雪。雪儿开心极了，她最喜欢
xià xuě le yīn wèi xuě gēn tā de míng zì yí yàng tā bú gù mā ma de
下雪了，因为雪跟她的名字一样。她不顾妈妈的
quàn zǔ yí xià zì tiào jìn xuě lǐ wán le qǐ lái tuán gè xuě qiú duī gè
劝阻一下子跳进雪里玩了起来，团个雪球、堆个
xiǎo xuě rén chèn mā ma méi zhù yì tā hái pěng le yì bǎ xuě chī le yì
小雪人，趁妈妈没注意，她还捧了一把雪吃了一
kǒu yuán lái xuě shén me wèi dào yě méi yǒu
口，原来雪什么味道也没有。



注意防寒保暖

qiū dōng jì jié qì wēn biàn huà dà tū rán yì chǎng yǔ xuě tiān qì qì
秋冬季节，气温变化大。突然一场雨雪天气，气
wēn huì zhòu rán jiàng dī zhè shí hou yí dìng yào zhù yì tiān yī bǎo nuǎn
温会骤然降低。这时候一定要注意添衣保暖。

tí qián zhù yì tiān qì qíng kuàng jí shí zēng jiā yī fu
提前注意天气情况，及时增加衣服。

chuān hǎo mián xié mián wà dài hǎo shǒu tào fáng zhǐ gǎn mào dòng shāng
穿好棉鞋棉袜，戴好手套，防止感冒冻伤。