



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



目 录



第一课	珍爱眼睛，保护视力·····	01
第二课	科学正确使用家用电器·····	06
第三课	正确地与小动物接触·····	10
第四课	谨防异物进入器官·····	15
第五课	体育活动安全·····	18
第六课	学会防骗，远离伤害·····	24
第七课	科学防盗·····	27
第八课	科学防范家庭暴力·····	31
第九课	健康上网，远离伤害·····	34
第十课	游乐场所注意安全·····	39



第十一课	了解新型冠状病毒·····	42
第十二课	地震及其灾害·····	45
第十三课	龙卷风及其灾害·····	49
第十四课	泥石流及其灾害·····	52
第十五课	雾霾天气及其危害·····	56
第十六课	科学加强自我保护·····	64
第十七课	科学处理意外伤害·····	72



第一课 珍爱眼睛，保护视力

前言

请同学们猜一个谜语：“上边毛，下边毛，中间有颗黑葡萄。”这是什么呢？对了，答案是眼睛。眼睛是我们身体上主要的感觉器官之一，眼睛让我们认识外面的世界，学习、生活都离不开它。每个人都想拥有一双健康而明亮的眼睛，但如果我们不注意保护眼睛，尤其是学生，每天要大量看书学习，若不注意合理用眼，很容易患上近视。



科学用眼

人们都说眼睛是心灵的窗户，青少年的眼睛正处于快速发育的阶段，眼睛内各器官都很稚嫩，在漫长的学习生涯中如果不养成良好的用眼卫生习惯，及时有效地消除视力疲劳，近视就会很容易发生。因此，我们要提高警惕，及早防护。

走路或乘车时不要看书。

不要躺着或趴着看书。

不要长时间观看电视节目、操作电脑和玩电子游戏。

读写时间不宜过长，应该劳逸结合。每隔 50 分钟左右要放松



休息一下，做做眼保健操，或是到窗前眺望远处。

不在强烈的或太暗的光线下看书、写字。

不要直视太阳，尤其是正午的太阳；不直视电焊光，以免伤害眼睛。

读书写字时，姿势要端正，眼睛与书本之间要保持 30 厘米以上的距离。

注意防止眼睛外伤，异物进入眼睛要用正确的方法处理，不要用手揉眼睛，不要用脏手帕或脏毛巾擦眼睛。

感觉眼睛疲劳或患上眼疾时要及时休息和医治，同时注意不要将病菌传染给他人。

预防近视我们要牢记下面的“六不要”“二要”“三个一”口诀。

“六不要”即：

1. 不要躺着看书；
2. 不要走着看书；
3. 不要乘车时看书；
4. 不要在暗弱的光线下看书；
5. 不要在直射的阳光下看书；





6. 不要歪着头写字。

“二要”即：

1. 读书写字的姿势要端正；
2. 连续读书写字一个小时左右要休息片刻。

“三个一”即：

眼离书本一尺、胸离桌子一拳、手离笔尖一寸。



操作电脑的正确姿势

随着网络的迅速发展，我们用电脑的时间越来越长。在使用电脑时，眼睛盯着屏幕看，显示器的亮度、荧光屏闪烁、电磁波的辐射都会引起视觉疲劳。长期下去，就会造成视力下降。因此，在操作电脑时要注意采取正确的操作方式。



使用电脑一个小时要休息 15 分钟左右，让眼睛和身体得到放松，消除疲劳。

休息时要多做室内运动，如散步、甩手腕，多眺望远处。

坐姿要端正舒适，上臂自然放直，前臂与上臂垂直或略向上 10~20 度，眼睛与屏幕的距离应为 40~50 厘米，显示器屏幕位置应在视线以下 10~20 度。



补充营养

多吃一些胡萝卜、豆芽、瘦肉、动物肝脏等富含维生素 A 和蛋白质的食物，经常吃一些绿色蔬菜。



少吃甜食和辛辣食物，糖分摄入过多容易使肌肉失去弹性，眼睛周围的肌肉失去弹性后，不能灵活调节焦距，导致近视眼的发生与恶化。

少吃零食，零食中大多含有防腐剂、色素等添加剂，对身体有百害而无一利。

避免偏食，偏食是导致青少年视力下降的主要原因之一，偏食常常会导致维生素与微量元素等营养素摄取不足，影响发育和健康。

小贴士

认识眼睛

相邻的两个同学，互相观察对方的眼睛。

眼睛包括上眼睑、下眼睑和眼球，眼球又可以分成黑眼球和白眼球。黑眼球中间的小洞就是瞳孔，瞳孔是透光用的。瞳孔的大小会随光线的增强而缩小，随光线的减弱而放大。在不同的光线下，观察同学瞳孔的变化。



第一课 珍爱眼睛，保护视力



游戏互动

请一位同学上讲台，用事先准备好的红领巾蒙住他的眼睛，让他去找一位很熟悉的同学，同学们帮助计时，看看他用多长时间。接着，将蒙眼睛的布去除，再让这位同学去找同一个人，看看用了多长时间。

请同学们说一说两次找人在时间上有什么差别，原因是什么？



第二课 科学正确使用家用电器

前言

夏天，小学三年级的刚刚与小同伴一起踢足球。满头大汗的刚刚跑回家，打开了电风扇吹风。看到扇片不停地转动，刚刚突然有个新奇的想法：我的手指能不能让转动的扇片停止呢？想到这里，刚刚把手指头伸进了正在转动的风扇里，随着一声惨叫，刚刚的手指头鲜血直流。妈妈看到了，立刻把刚刚送到了医院。



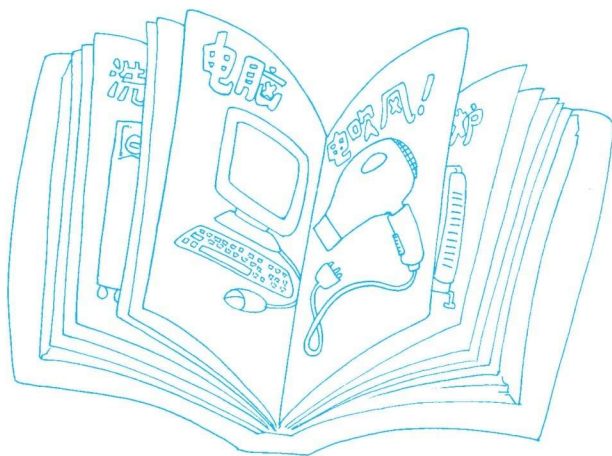
常用家用电器的安全使用方法

正确使用微波炉。不能用金属或带有金属配件的容器加热，也不能用木制或竹制器具，而应该用耐热陶瓷、耐热玻璃等专用器具。食品必须盛放在容器中，而不能直接放在炉内的玻璃转盘上。鸡蛋要打碎并搅拌均匀后再放进微波炉内，否则可能引起爆炸。不能用微波炉加热牛奶，因为牛奶中的氨基酸经微波炉加热后，一部分会转变为对人体有害的物质。

正确使用电脑。应该保持房间内环境卫生，因为灰尘对电脑的所有配件都可能造成不良影响，缩短电脑的使用寿命。电脑周围要



第二课 科学正确使用家用电器



留出空间，有助于散热。不要在电脑桌上放置茶杯等盛水用品，一定要注意不能将水洒在主机、显示器、键盘上，这样容易造成严重后果。

正确使用电暖炉。不要在电暖炉上烘烤衣服，也不要将电暖炉贴近床、家具、报纸杂志等易燃物，以免引起火灾。

正确使用电吹风。不要在潮湿的、弥漫水汽的浴室中使用，这样会很容易引起触电事故，用完要及时拔掉电源。

正确使用电熨斗。使用时不能放在易燃物品上，用完应立即切断电源，防止高温引起火灾。

正确使用电饭煲。使用时要将内胆外面的水擦干净，不要带水放入底座使用。底座不能用水冲洗，防止漏电或短路造成事故。用完要立刻拔掉电源。

正确使用洗衣机。使用后要及时断电，不要长时间接电，时间久了容易出现不稳定的情况。

正确使用电视机。不要在电视机上放置带有磁性的物品，影响





电视机的使用寿命。不看电视时，不要只关遥控器，应该关闭电视机电源。在雷雨天气，不要使用电视机。

家用电器给我们的生活带来了方便，但如果使用不当，或者把电器当成玩具，电器就会“惩罚”你，不要让家用电器变成杀手哦。

小贴士

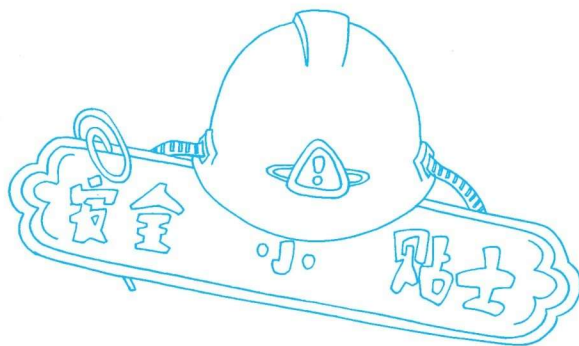
洗衣机在洗衣服时，不要把手伸到洗衣筒里去，这样会使手和衣物绞在一起拿不出来。

转动的电风扇会“咬人”，如果把手伸进风扇里，飞速转动的叶片会削伤手指。

不要碰触断开的电线，发现后要绕开行走，找大人维修。

捉迷藏不要躲进冰箱，一旦打不开门，你就会变成“冰人”。不要钻进洗衣机，如果不小心碰到按钮，洗衣机开始进水、转动，那后果就很难想象了。

电熨斗、电暖气等高温电器用完后要拔下电源插头，不是常用的电器用完后要及时拔掉电源。





安全用电常识

认识了解家中电源总开关，学会如何关断总电源。

不用手或导电物探进电源插座内部，导电物包括钉子、别针、铁丝等金属物。

不用湿手触摸电器，不用湿布擦拭电器。

电器使用完毕后应拔掉电源插头。

如果发现有人触电要想办法及时切断电源，应立刻喊大人帮忙，不要自己处理，以防触电。

不要随便拆卸、安装电器，需要维修或查看电器时，必须在家长的指导下，切断电源后再进行。

在使用电器时，若发现有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况，要立即关掉电源开关，停止使用。



第三课 正确地与小动物接触

前言

上四年级的小蓝最喜欢跟家里的拉布拉多犬花花玩，花花就是小蓝家里长大的，被训练得非常听话，小蓝把手放在它的嘴里花花都不会咬。一天，小蓝在放学的路上看到跟花花长得特别像的小狗，她特别兴奋，跑过去伸手要摸小狗的头，谁知，那狗却张嘴咬了小蓝的手。小蓝疼得哇哇直哭，幸好狗的主人及时赶到，将小蓝送到了医院。



如何与小狗相处

大部分孩子都喜欢小动物，见到可爱的小动物总喜欢摸摸它们的头，或是抱在怀里亲热。但是这样做非常容易让自己受到伤害，必须要懂得与小狗相处的常识。

不要去亲近不熟悉的狗，尤其是被拴住的、关在栅栏或是关在车里的小狗。

在狗没有注意到你的时候，不要去抚摸它。

当狗在睡觉、进食或照料幼崽时，不要去打扰它。

被狗追时，马上蹲下捡起石头扔过去，如果周围没有石头，只



第三课 正确地与小动物接触



要做捡石头的动作，也会把狗吓跑。

绝对不要尖叫或逃跑。

对于陌生的小狗，要在狗主人允许时，才可以接近，用手轻柔地抚摸狗的下颌、耳侧。不要拽狗的尾巴，这样会令狗生气，而发起攻击。

不要打骂呵斥狗，狗的记忆力很好，它会记仇。

小贴士

一旦被狗追赶，不要惊叫和奔跑，要保持静止不动，不要和狗对视，等到狗对你失去兴趣，再慢慢地后退离开。如果遇到狗攻击你，要将外套、背包或任何可以扔出去的东西“喂”给它。如果跌倒或者被扑倒在地面上，不要尖叫或翻滚，要尽量蜷起身子，并用双手捂住耳朵，保持静止。



链接

狂犬病是指人被狗、猫等动物咬伤而感染狂犬病毒所导致的急性传染病。它主要由患病的动物咬人而感染。人在发病时主要表现为兴奋、狂躁、呼吸





困难和全身瘫痪直至死亡。

疯狗一般表现为两耳直立、眼红、流涎、狂叫乱跑，也有部分疯狗表现得很安静，但受惊扰后便狂叫不已，吐舌流涎。有的狗、猫虽然没有狂犬病的表现，但带有狂犬病毒，它们咬人后也可以让人被狂犬病毒感染而得狂犬病。



被狗咬伤后如何处理

被狗或猫咬伤后，应及时处理，并尽快到医院治疗。

若伤口流少量血，不要止血，流出的血液可以将伤口残留的疯狗唾液冲掉，起到一定的消毒作用。受伤后要立刻对伤口进行彻底冲洗，冲洗前应先挤压伤口，排去带毒液的污血，但绝不能用嘴去吸伤口处的污血，用干净的酒精棉球、酒精棉签或纱布和浓的肥皂水反复清洗伤口，尤其是伤口深部，并及时用清水冲洗，不能因疼痛而拒绝认真清洗，清洗时间至少要持续 30 分钟，以减少狂犬病的致病概率。经过简单的处理后，伤者要尽快到医院或卫生防疫站注射狂犬病疫苗。



预防其他动物伤害

1. 蚊子

蚊子喜欢经常流汗、肥胖、赤脚穿鞋的人等。平时应注意运动后及时洗澡，户外运动时最好穿白色的衣服，白色衣服反光可以驱赶蚊子。

被蚊子叮后，可用香皂蘸水在红肿处涂抹，这样可以止痒。也



可先用手指弹一弹，再涂上花露水、风油精等。用盐水涂抹或冲泡痒处，这样能使肿块软化，也有止痒的效果。被叮咬后红肿奇痒时，切一小片芦荟叶掰开，在红肿处涂擦几下，可以消肿止痒。

2. 蜜蜂

在野外游玩时，要注意草丛中、树枝上有没有蜂巢，不要打扰或攻击蜂巢，以免引来蜂群的报复。遇到蜜蜂时，不要用手拍打，保持镇定，站立不动或缓慢躲避。被蜂群攻击时，要用衣物包住头部。

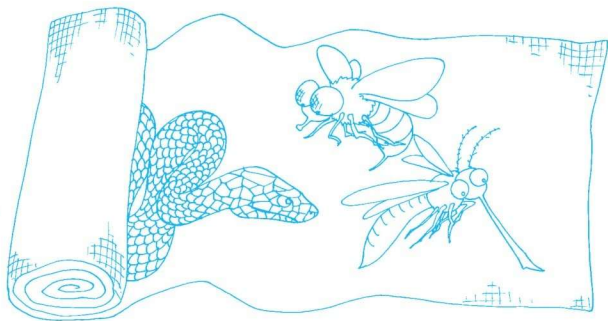
被蜜蜂蜇伤后，如果蜂刺留在伤口内，用小针挑拨或用胶布粘贴，取出蜂刺，千万不要挤压。可以用食用碱面敷在伤处，碱性溶液可以中和蜜蜂的毒素。症状严重者要及时到医院进行治疗。

3. 蛇

蛇一般不会主动攻击人，通常是在人没有发现它而过分靠近它，或无意踩到它时，它才会咬人。蛇经常在闷热欲雨或雨后初晴时出洞活动。雨前、雨后、洪水过后要注意防蛇。遇到蛇时，要保持镇定，不要奔跑，不要攻击它，应远离并绕开走。

若被蛇追逐，可以用衣服朝它扔过去蒙住它，然后跑开。应向山坡上跑，或者忽左忽右地转弯跑，千万不要直跑或向坡下跑。

被蛇咬伤后，记住蛇的体貌、颜色等特征，以方便之后医生的诊断





治疗。应尽快到医院治疗，若在野外受伤，来不及赶到医院，先用鞋带、衣物等做结扎，在伤口接近心脏一端或上一关节处用带子扎紧，避免毒素扩散。每 15~20 分钟放松 1~2 分钟，避免肢体缺血坏死。切勿惊慌奔跑，应避免走动或活动，保持受伤部位下垂和相对固定。

小贴士

在动物园中游玩，一定要在大人的陪伴下进入场馆。不要随便给动物投喂食物，更不要跨越防护栏，伸手去抚摸动物。不要对动物吼叫，以免激怒它们。不要用树枝或石头等攻击动物。