



预防中暑安全教育教案



目 CONTENCT 录

- 中暑的概述
- 中暑的预防措施
- 中暑的应急处理
- 安全教育的重要性
- 安全教育实践建议



01

中暑的概述



中暑的定义



中暑是指在高温、高湿环境下，人体体温调节中枢功能障碍、汗腺功能衰竭和水、电解质丢失过多而引起以中枢神经和心血管功能障碍为主要表现的一组急性疾病。

中暑的发生与环境温度、湿度过高及个体差异有关，尤其是在夏季或湿热气候条件下更容易发生。



中暑的症状



早期症状

头痛、头晕、恶心、呕吐、心悸、乏力、口渴、多汗等。



严重症状

高热、意识模糊、昏迷、抽搐、心跳过速或过缓、呼吸急促或停止等。

中暑的危害

威胁生命

中暑严重时可能导致昏迷、休克、心律失常等，甚至威胁生命。

并发症

中暑可能导致肝肾功能不全、电解质紊乱等并发症，影响身体健康。

预防胜于治疗

中暑的预防比治疗更为重要，应加强预防措施，减少中暑的发生。



A decorative border at the top of the slide featuring delicate, thin-stemmed flowers in shades of pink, red, and yellow, with small green leaves interspersed among them.

02

中暑的预防措施



保持水分

总结词

水是生命之源，保持水分充足是预防中暑的基本措施。

详细描述

人体每天需要摄取足够的水分以维持正常的生理功能。在高温天气下，身体容易出汗，导致水分流失加快，因此更需要多喝水，以补充体内水分，降低中暑的风险。建议每天饮用足够的水，以及适量摄入富含水分的食物，如西瓜、葡萄等。

避免高温时段外



总结词

尽量避免在日光下长时间活动，特别是在气温最高的时间段。

详细描述

在高温天气下，尽量减少户外活动的的时间，特别是在上午10点至下午4点这段时间内，此时太阳辐射最强，气温最高。如果必须外出，应做好防晒措施，如穿长袖衣服、戴帽子、涂抹防晒霜等，并尽量选择阴凉处活动。



携带防晒用品



总结词

防晒用品可以有效防止紫外线对皮肤的伤害，降低中暑的风险。

详细描述

在户外活动时，应携带防晒霜、太阳镜、遮阳帽等防晒用品，以保护皮肤和眼睛不受阳光直射的伤害。此外，穿着轻薄、透气的衣物也是防晒的好方法。



合理安排运动

总结词

适当的运动可以提高身体素质，增强抵抗力，但要避免在高温时段进行剧烈运动。

VS

详细描述

适当的运动对身体健康有益，可以提高身体素质和抵抗力。然而，在高温天气下，应避免进行剧烈运动，以免过度出汗导致身体失水过多而中暑。建议选择清晨或傍晚时段进行适度运动，如散步、慢跑等。同时，运动时应保持适当的休息和补水，以降低中暑的风险。



03

中暑的应急处理

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/166055225052010055>