

2023年毒品预防手抄报内容(精选6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

毒品预防手抄报内容篇一

如果宝宝已经确定患了手足口病，妈妈们在进行家庭护理的时候，应该注意以下几个方面。手足口病治疗上以清热泻火利湿为治疗原则，可根据小儿的临床表现来辨证治疗。小儿患病时家长应注意以下几点以配合医生的治疗：

由于患儿口腔溃疡、疼痛，故饮食尽量清淡，以流质食物最宜，避免进食酸辣、燥热、肥腻、难消化之品。

注意个人卫生，保持口腔清洁，溃疡局部可用淡盐水抹拭，局部喷上喉风散或西瓜霜等。若口腔黏膜溃疡明显的可用思密达粉剂撒于创面，以促进局部黏膜的修复。

手足心疱疹不可用未经消毒的针挑破，应由其自行消退，以免继发感染。可外用炉甘石洗剂以敛疮止痒，如疱疹破溃者可用金霉素眼膏或百多邦软膏搽破溃处。

可适当配合饮食疗法，如以胡萝卜、马蹄、竹蔗煲瘦肉汤或竹叶卷心加冰糖煎水代茶等。

一旦患儿出现胸闷、气促、疲惫等症状，应警惕并发心肌炎的存在，立即去医院诊治。

毒品预防手抄报内容篇二

预防肺结核可以多吃含蛋白质、维生素食物。

1. 蛋白质食物：如鸡蛋、牛奶等食物，蛋白质是人体所需营养成分，可以提高免疫力，预防肺结核吃富含蛋白质的食物比较好。

2. 维生素食物：如苹果、香蕉等食物，具有促进新陈代谢的功效，所以预防肺结核吃富含维生素的食物比较好。

日常生活中，还要多注意休息，养成良好的作息规律，参与适量有氧运动，提高自身免疫力。

1、蜂蜜萝卜汁

材料：白皮大萝卜1个、蜂蜜100克。

做法：将萝卜洗净掏空中心，放入蜂蜜，置大碗内，加水蒸煮。

功效：润肺、止咳、化痰。萝卜具有杰出的顺气化痰、止咳平喘的效果，民间惯用萝卜医治咳嗽、哮喘等呼吸道病变；蜂蜜在此有矫味和医治的两层效果。久咳不愈者可常用此药膳。

2、冰糖川贝

材料：冰糖25克，玉竹15克，川贝6克到9克。

做法：将川贝打碎，与玉竹、冰糖一起放入容器中，加水适量，隔水炖服。每日1次到2次，去药渣饮汤。

功效：养阴润肺，止咳化痰。适合阴虚低热、咳嗽、干咳无痰的肺结核患者。

3、百合山药银耳粥

材料：百合50克，山药100克，银耳20克，粳米120克，冰

糖30克。

做法：将百合、山药切碎与银耳、粳米文火共煮1小时，加入冰糖即可食用。

功效：对患有支气管炎、肺炎、肺气肿、肺结核等呼吸系统疾病的患者很有帮助。

4、虫草老鸭煲

材料：老雄鸭1只，冬虫夏草15克，麦冬30克，陈皮15克。

做法：鸭去毛及内脏洗净，将虫草、麦冬、陈皮一起纳入鸭腹中，加水用武火煮熟、文火焖酥，加入调料即可。

功效：适用于气阴两虚、肺脾同病，即以咳嗽、气短、咯痰清稀、神疲乏力、自汗盗汗、食少腹胀为主者。

5、猪肺炖花生

材料：猪肺1具，花生米100克，黄酒若干。

做法：猪肺洗净切块，与花生米共入锅内慢炖1小时，去浮沫，加黄酒2匙，再炖1小时食用。每日7次，每次1碗。

功效：有补虚润肺功效。治肺结核咳嗽带血之症。

6、莲子百合煲瘦肉

材料：莲子、百合各30克，猪瘦肉250克。

做法：将猪瘦肉洗净后切成块与莲子、百合一起放入砂锅内。往砂锅内加入适量的水，用文火将肉煮烂后，再加入调味品即可食用。

功效：清热、润肺、生津。可用于治疗肺结核及慢性支气管炎。

毒品预防手抄报内容篇三

第一步，挤上洗手液或涂抹肥皂，掌心相对，手指并拢，相互揉搓；

第二步，掌心对手背，沿指缝相互揉搓，两手交替进行；

第三步，掌心相对，手掌交叉，相互揉搓，将指缝重点揉搓；

第五步，将五个手指尖放在另一只手掌心揉搓，交换进行；

第六步，清洗40—60秒后，用清水冲洗干净，擦干即可。

毒品预防手抄报内容篇四

如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生？对水情不熟而贸然下水，极易造成生命危险。万一不幸遇上了溺水事件，专家介绍，溺水者切莫慌张，应保持镇静，积极自救：

在水中沉着自救游泳时用鼻子吸气，最容易引起呛水。孩子下水前，家长要向孩子讲清楚这一问题：如果呛了水，首先要张大嘴，做深呼吸，哪怕喝上几口水，也一定要张大嘴，而不能用鼻子喘气。

除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。因为深吸气时，人体比重降到比水略轻，可浮出水面，此时千万不要将手臂上举乱扑动，而使身体下沉更快。

抽筋的主要部位是小腿和大腿，有时手指、脚趾及胃部等部

位也会抽筋。

(1) 游泳时发生抽筋，千万不要惊慌，一定要保持镇静，停止游动，先吸一口气，仰面浮于水面，并根据不同部位采取不同方法进行自救。

(2) 若因水温过低而疲劳产生小腿抽筋，则可使身体成仰卧姿势。用手握住抽筋腿的脚趾，用力向上拉，使抽筋腿伸直，并用另一腿踩水，另一手划水，帮助身体上浮，这样连续多次即可恢复正常。上岸后用中、食指尖掐承山穴或委中穴，进行按摩。

(3) 要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

(4) 两手抽筋时，应迅速握紧拳头，再用力伸直，反复多次，直至复原。如单手抽筋，除做上述动作外，可按摩合谷穴、内关穴、外关穴。

(5) 上腹部肌肉抽筋，可掐中脘穴（在脐上四寸），配合掐足三里穴，还可仰卧水里，把双腿向腹壁弯收，再行伸直，重复几次。

(6) 抽过筋后，改用别种游泳姿势游回岸边。如果不得不仍用同一游泳姿势时，就要提防再次抽筋。

(1) 首先要镇静，切不可踩水或手脚乱动，否则就会使肢体被缠得更难解脱，或在淤泥中越陷越深。

(2) 用仰泳方式（两腿伸直、用手掌倒划水）顺原路慢慢退回。或平卧水面，使两腿分开，用手解脱。

(3) 如随身携带小刀，可把水草割断，不然试试把水草踢开，或像脱袜那样把水草从手脚上捋下来。自己无法摆脱时，应

及时呼救。

(4) 摆脱水草后，轻轻踢腿而游，并尽快离开水草丛生的地方。

(1) 有漩涡的地方，一般水面常有垃圾、树叶杂物在漩涡处打转，只要注意就可早发现，应尽量避免接近。

(2) 如果已经接近，切勿踩水，应立刻平卧水面，沿着漩涡边，用爬泳快速地游过。因为漩涡边缘处吸引力较弱，不容易卷入面积较大的物体，所以身体必须平卧水面，切不可直立踩水或潜入水中。

5. 疲劳过度自救法：

(1) 觉得寒冷或疲劳，应马上游回岸边。如果离岸甚远，或过度疲乏而不能立即回岸，就仰浮在水上以保留力气。

(2) 举起一只手，放松身体，让对方拯救。不要紧抱着拯救者不放。

(3) 如果没有人来，就继续浮在水上，等到体力恢复后再游回岸边。

毒品预防手抄报内容篇五

>防溺水安全儿歌

防溺水，有高招，个人安全要记牢。

小学生，上下学，交通小队要排好。

听指挥，别乱跑，平安回家父母笑；

防溺水，有高招，大人陪伴最是好。
私自游，很危险，不去深水很重要。
私下塘，不安全，要防头昏与痉挛。
要游泳，告家长，跳水潜泳会受伤。
伙伴不见大声喊，叫来大人最理想。
防溺水，要注意，水渠旁边莫贪玩。
水激流，不打闹，掉进激流会要命。
一江大水喝不完，青春年少赴黄泉。
洗衣服，找浅滩，深处陡坡不安全。
若遇衣物游得远，不要拼命伸手捡。
河水涨，莫强过，逞强逞能必招祸。
绕道行，才安全，雨过天晴家家安。
下雨天，路泥泞，团结互助讲文明。
大小相帮助人乐，平平安安把家还。
说安全，道安全，安全工作重泰山。
老师同学齐参与，校内校外享平安。
抚育校园新花朵，培植祖国栋梁材，
六一儿童庆佳节，万千花朵正宜人。