

卫生保健知识

第一册

广西壮族自治区教育厅体育卫生处编



广西师范大学 出版社

第一册

广西壮族自治区教育厅体育卫生处编

广西师范大学出版社

责任编辑 陈仲芳

封面设计 程建文

卫生保健知识

第一册

广西壮族自治区教育厅体育卫生处编

☆

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市育才路3号)

广西南宁科技印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张1.5 字数32千字

1988年5月第1版 1988年5月第1次印刷

印数: 000001—350000

ISBN 7-5633-0048-1/G·040

统一书号: 7502·040 定价: 0.40元

编写说明

开展中小学卫生保健知识教育，增长学生的卫生保健知识，培养他们良好的卫生习惯，增强自我保健能力，是提高教育质量，促进学生健康成长，培养德、智、体、美、劳全面发展的合格人才的重要措施，是加强精神文明建设的重要内容，是九年义务教育的基本任务之一。

根据国家教委提出要加强对学生进行卫生教育的要求，我们组织编写了这套《卫生保健知识》试用教材，供我区中小学生学习 and 教师教学使用。

这套书借鉴了外省的经验，结合我区的实际情况编写。全书共分四册。第一册为小学一至三年级用；第二册为小学四、五年级用；第三册为初中一、二年级用；第四册为高中一、二年级用。小学、初中、高中毕业班的学生，可作阅读课本使用。

编写工作是在广西壮族自治区教育厅领导下，组成《卫生保健知识》编写组，由陈先乐任组长，罗家璋、余新田主编。参加编写的有周国桢、陈红、覃尚英、雷超洁、陆碧荷、谭春梅、彭崇基、王家林等同志。程建文作封面设计和修改插图。参加审订定稿的有广西医学院胡万达、吴开国教授、磨传真副教授和区教育局陈先乐、罗家璋、余新田等同志。由于编写的时间仓促和缺乏经验，本书缺点错误在所难免，欢迎广大师生在使用中提出宝贵意见，以便进一步修订。

广西壮族自治区《卫生保健知识》编写组

1988年1月

目 录

一 年 级

- 一、身体的部位..... (1)
- 二、站、坐、走、卧的正确姿势..... (1)
- 三、早睡早起身体好..... (2)
- 四、早晚要洗脸..... (3)
- 五、早晚要刷牙..... (4)
- 六、遵守公共卫生..... (5)
- 七、眼睛的功用..... (7)
- 八、保护正常视力..... (8)
- 九、用眼卫生——“三个一”..... (9)
- 十、看书写字——“二要二不要”..... (10)
- 十一、认真做眼保健操..... (12)
- 十二、勤剪指甲和勤洗头发..... (12)
- 十三、要经常洗澡..... (14)

二 年 级

- 十四、爱护花木和益鸟、益虫..... (16)
- 十五、不吃脏的和变质的食物..... (17)
- 十六、饭前便后要洗手..... (18)
- 十七、食物里的六种营养要素..... (18)
- 十八、眼保健操的穴位和手法..... (20)
- 十九、喝开水不喝生水..... (20)

二十、进餐要定时定量·····	(22)
二十一、一日三餐的要求·····	(23)
二十二、不偏食、不挑吃·····	(24)
二十三、多吃新鲜蔬菜和水果·····	(25)
二十四、要定期测量身高体重·····	(26)
二十五、讲究卫生预防传染病·····	(27)

三 年 级

二十六、美化绿化学校环境、保持公共场所的 整洁·····	(28)
二十七、阳光是个宝、锻炼身体好·····	(29)
二十八、室外活动与身体健康·····	(30)
二十九、牙齿的分类、功用与健康·····	(31)
三十、牙齿的保护与口腔卫生·····	(32)
三十一、看电视的卫生·····	(34)
三十二、皮肤和骨骼的功用和保护·····	(35)
三十三、耳的功用和保护·····	(36)
三十四、鼻的功用和保护·····	(37)
三十五、空气与健康·····	(38)
三十六、运动卫生与娱乐卫生·····	(38)
三十七、预防接种·····	(40)
三十八、扭伤和挫伤的处理·····	(41)
三十九、游泳卫生与游泳安全·····	(42)

一年级

一、身体的部位

tóu jǐng qū gàn hé sì zhī
身体的部位有头、颈、躯干和四肢(图1)。

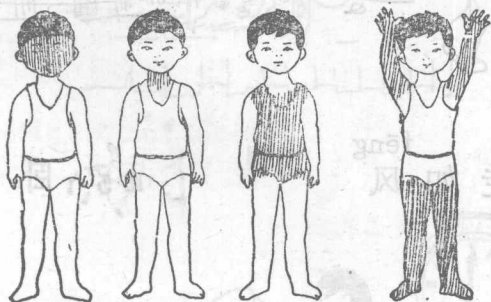


图1

二、站、坐、走、卧的正确姿势



图2 站如松

图3 坐如钟



图4 走如风

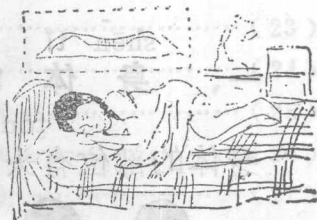


图5 卧如弓

三、早睡早起身体好

小朋友，要记牢！

早睡早起身体好（图6、7）；

每天睡足十小时，

精神饱满成绩优。



图 6



图 7

四、早晚要洗脸

每天早晚要洗脸，

xiān cā hòu bí
先擦脸，后洗鼻，



bó zǐ ěn duǒ
擦脖子, 洗耳朵,

shǒu pěng máo jīn quán guò
手捧毛巾全洗过
(图8);

dé bái yòu jīng
小脸洗得白又净,

lǎo shī jiàn wǒ xiào hē
老师见我笑呵呵。

图8 自己洗脸

五、早晚要刷牙



ài yòng tā lái
我爱小牙刷, 用它来刷牙,

dōu yī cì bù lòu xià
早晚都要刷, 一次不漏下
(图9)。

jiǎng fāng fǎ
刷牙讲方法,

héng
不要横刷牙,

图9

shùn fèng wàng
顺着牙缝刷，上牙往下刷，
下牙往上刷，里外都刷净（图10）。

chǐ jié měi kào
牙齿洁又美，全靠小牙刷。



图10

zūn shǒu gōng gòng wèi shēng 六、遵守公共卫生

rén luàn diū guǒ
人人要遵守公共卫生，不乱丢果

pí zhǐ xiè tǔ tǎn
皮、纸屑（图11），不乱吐痰（图12、

13), 不随地大小便(图14)。



图11



图12



图13



图14

yǎn jīng gōng
七、眼睛的功用

suī chù
眼睛虽小用处大，

kàn jiàn dōng xī
看见东西全靠它

(图15)，

qīng xíng zhuàng
看清形状和大小，

biàn míng àn yán sè
分辨明暗和颜色

(图16)，



(图15)

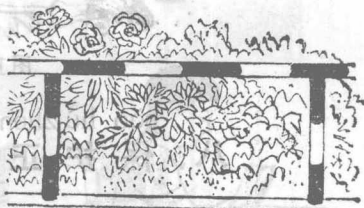


图16

图15. 整个景况

lǐ
学习^{lǐ}生活离不了

(图17),

jiàn shè zǔ guó 建设祖国

建设祖国有功劳

(图18)。



图17



图18

八、保护正常视力

gè bǎo
眼睛是个宝,
cóng
从小保护好。

定期来检查，
勤做保健操

(图19)。



图19



图20

读写光线足，
距离保持好
(图20)。

九、用眼卫生——“三个一”

“三个一”：

眼离书本一尺远
(图21)，



图21

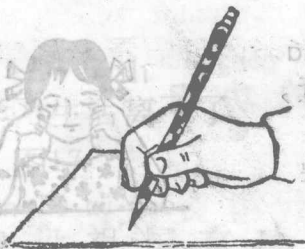


图22

(图21箭头处)。

zhǐ bǐ jiān cùn
指离笔尖一寸高
(图22),

zhuō quán
胸离桌子一拳宽

zì
十、看书写字——“二要二不要”

二要:

duān bàn zhī
看书写字姿势要端正, 半小时至一小时要

xiū xi piàn kè
休息片刻, 并向户外远看(图23)。



图23

图23

二不要：

不要在光线太强或太弱的地方看书写字；

不要在躺卧、走路、坐车、坐船时看书写字（图24）。



图24