

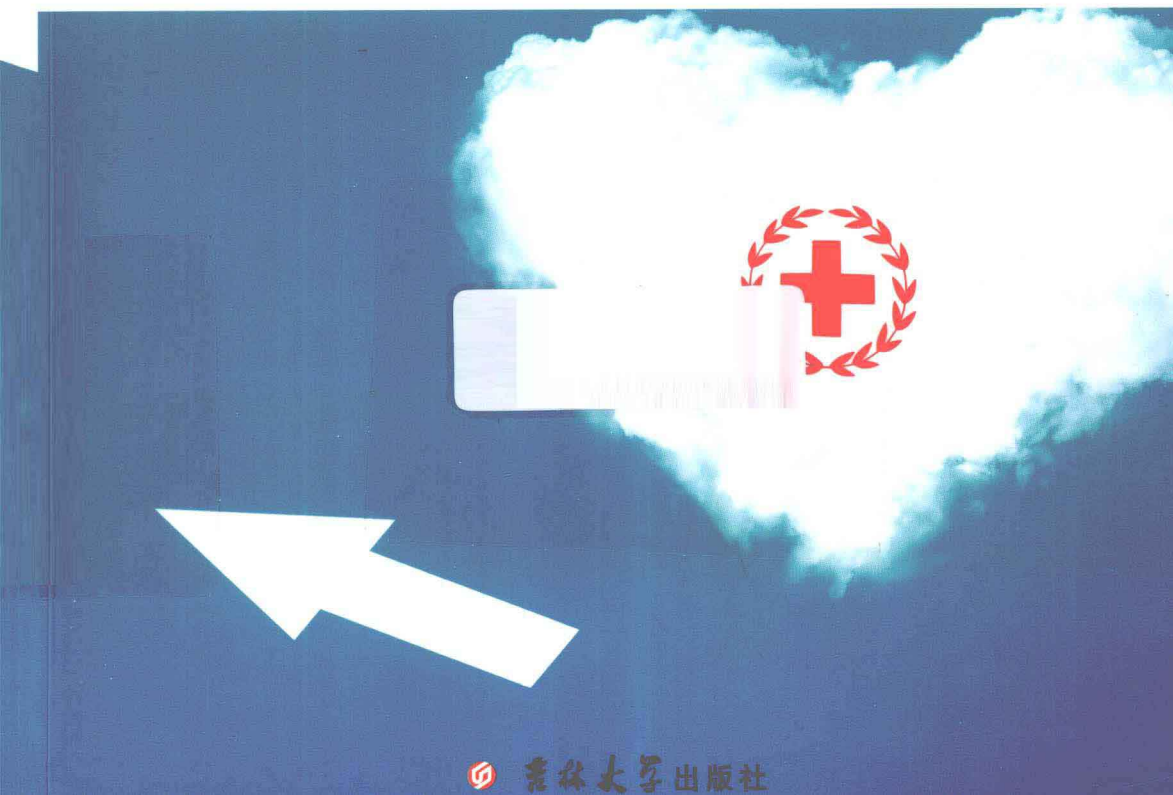
丛书主编：李智能



应急处置与安全自救

校内外学生疾病预防管理与教育

编著：陶洪仁



吉林大学出版社

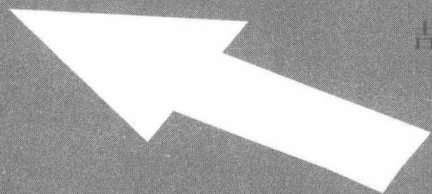
应急处置与安全自救

校内外学生疾病预防管理与教育

陶洪仁 编著



吉林大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

校内外学生疾病预防管理与教育 / 陶洪仁编著. —

长春 : 吉林大学出版社, 2012. 10

(应急处置与安全自救 / 李智能主编)

ISBN 978 - 7 - 5601 - 9142 - 3

I. ①校… II. ①陶… III. ①疾病—预防 (卫生) —
中小学—课外读物 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 232978 号

书 名: 校内外学生疾病预防管理与教育

作 者: 陶洪仁 编著

责任编辑: 王丽 责任校对: 曲楠

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787 × 960 毫米 1/16

印张: 11 字数: 142 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 9142 - 3

封面设计: 刘玉艳

北京市联华宏凯印刷有限公司 印刷

2012 年 11 月第 1 版

2012 年 11 月第 1 次印刷

定价: 21.80 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 501 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431 - 89580026/28/29

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前言

校园安全是指学生在校期间，由于某些偶然突发因素而导致的人为伤害事件。就其特点而言，责任人一般是因为疏忽大意或过失失职造成的，而不是因为故意而导致事故发生的。

校园安全工作是全社会安全工作的一个十分重要的组成部分，直接关系到青少年学生能否安全、健康地成长，更关系到千千万万个家庭的幸福安宁和社会稳定。

校外安全是指学生在校外期间，由于学生年幼无知和缺乏监护而导致的安全事故。学生校外安全是一个永远而沉重的话题，比如全国每年在暑假期间都有很多因为学生外出游泳溺水而亡的群体事件发生，还有触电、车祸、烧伤等事件发生，严重影响了青少年学生的生命安全。在我国，青少年学生意外伤害多数发生在学校和上学途中，而在不同年龄的青少年中，又以 15 至 19 岁意外伤害的死亡率最高。

校园内外学生的安全是我们每个师生、家长和社会十分关心的问题。广大学生作为特殊的群体，他们的健康成长与生命安全涉及千家万户，培养他们健康成长，保护他们生命安全，这是我们全社会的共同责任。据有关部门对中小学生学习安全问题的调查表明：中小学生学习中 52.8% 的认为比较安全，12.5% 的认为自己不是很安全，还有 34.7% 的认为自己的安全状况“一般”。在调查是什么因素对中小学生学习安全影响最大时：有 47.2% 的认为“社会上的不良风气”影响最大，再依次是“学校周边的不良环境”占 19.4%、“交通安全”占 15.3%、“交友

的不慎”占6.9%，“上经营性网吧”占2.8%，“其他”占8.4%。

可见，加强和保护中小学生校内外安全是一个系统工程，一是必须要做到广泛宣传，让全社会都来保护中小学生校内外安全和关心青少年犯罪问题，特别是学校要担负起重要责任；二是广大家长要正确关心、引导、管好孩子，要教育孩子随时注意自身安全；三是中小學生要加强校内外安全知识的学习，做到有备无患，增强人身预防和安全保护意识。

校园内外安全问题已成为社会各界关注的热点问题。保护好每一个孩子，使发生在他们身上的意外事故减少到最低限度，已成为中小学教育和管理的重要内容。特别是那些缺乏辨别能力、行为能力和避险能力的小学生，更应加强校内外安全的教育与呵护。我们应该深刻认识到：孩子们的安全比天大，成年人的责任比山重。

为此，我们在有关部门和专家指导下，特别编写了本套《应急处置与安全自救》，主要内容包括交通、用电、防火、运动、网络、黄秽、赌博、毒品、诈骗、盗窃、暴力、灾害、犯罪、疾病等安全问题的预防管理与教育培养，具有很强的系统性和实用性，是指导广大学生和学校进行安全知识管理与教育的良好读本，也是各级图书馆收藏和陈列的最佳版本。

目 录

第一单元 身体健康基本常识

青少年身心发育特征	(2)
青少年体格发育特征	(4)
青少年饮食保健常识	(5)
青少年生活保健常识	(9)
青少年运动保健常识	(14)
青少年运动保健措施	(16)
青少年运动保健宜忌	(18)
青少年医疗保健常识	(21)
单元练习	(24)



第二单元 强身健体基本常识



头部的保健方法	(26)
头发的保健措施	(28)
眼睛的保健	(31)
耳的保健	(33)
鼻的保健	(36)
口腔的保健	(38)



颜面的美容措施	(42)
颈部保健	(45)
上肢和手的保健	(47)
胸部如何进行保健	(49)
背部保健的方法	(50)
腰部保健的措施	(52)
心脏保健的方法	(53)
肝脏保健的措施	(55)
肺脏保健	(57)
肾脏保健	(59)
脾胃保健的方法	(62)
下肢和脚的保健方法	(63)
单元练习	(66)

第三单元 心理健康基本常识

青少年逆反心理的矫正	(68)
青少年冲动心理的克服	(73)
青少年抑郁心理的调适	(77)
青少年浮躁心理的控制	(82)
青少年孤独心理的排遣	(86)
青少年依赖心理的克服	(90)
青少年虚荣心理的调整	(94)
青少年害羞心理的祛除	(98)
青少年恋爱心理指导	(102)
青少年焦虑心理调适	(106)
青少年自私心理的矫正	(110)



青少年自闭心理的防治 (115)

单元练习 (120)

第四单元 生活卫生基本常识



心理卫生基本常识 (122)

学习卫生基本常识 (126)

家庭卫生基本常识 (128)

生活卫生基本常识 (130)

饮食卫生基本常识 (132)

食品卫生基本常识 (135)

单元练习 (140)

第五单元 疾病防治基本常识

近视眼的预防 (142)

脊柱弯曲的预防 (145)

颈椎病的预防 (146)

听力早衰的预防 (149)

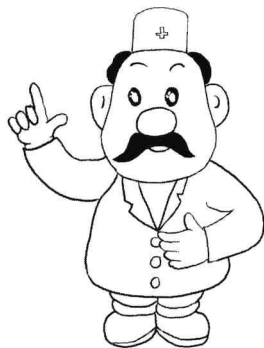
肥胖症的预防 (151)

中小學生發熱的治療 (153)

中小學生咳嗽的治療 (154)

中小學生嘔吐的治療 (155)

单元练习 (156)



第六单元 饮食与健康主题活动



活动目的	(158)
活动安排	(159)
活动过程	(160)
活动效果	(164)
活动总结	(166)
附：综合练习	(167)

第一单元

身体健康基本常识



青少年身心发育特征

人类的躯体形态、生理功能、神经、心理从量变到质变的动态过程，即为身心发育。少儿各器官的生长乃至整个机体的增长为量的变化，而细胞、组织、器官功能的成熟则为质的变化。体现这种从量变到质变的标志就是儿童形体、生理、心理的年龄特征。儿童年龄阶段划分为胎儿期（从受孕至出生共 280 天）；新生儿期（出生至满 28 天）；婴儿期（出生后 28 天至 1 岁）；幼儿期（1 岁至 3 岁）；学龄前期（3 岁后至 6 岁）；学龄期（7 岁至青春期）；青春期（又叫少年期，女孩从 11 岁至 18 岁，男孩从 13 岁至 19 岁）。

青少年在各年龄阶段都有其显著的形态生理特征和心理特征，即存在典型而又稳定的身心发育特征，这是家庭、学校和社会对他们进行教育与训练的重要依据，任何超越或落后年龄阶段的教育内容及方式方法都有可能阻碍青少年的身心发育和身心健康。

青少年身心发育具有连续性、不平衡性、规律性、个体差异性等特征。



一、连续性

即在整個兒童時期是不斷進行的，但各年齡並非等速進行，一般年齡越小，增長越快。出生後頭 3 個月生長最快，以後逐漸減慢，到青春期的時候又猛烈

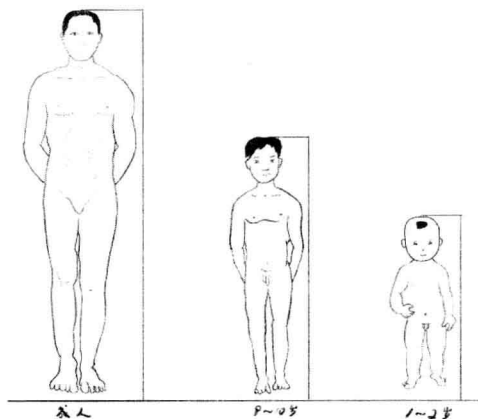
加快。

二、不平衡性

各系统的发育快慢不同，各有先后，如神经系统发育较早，生殖系统则较晚。

三、规律性

一般遵循由上至下、由近至远、由粗至细、由低级至高级、由简单至复杂的规律。如出生后运动发育的规律是：先抬头，后挺胸，再会坐、立、行（由上至下）；从臂至手，从



腿至脚活动（由近至远）；先会手握后用手指端、摘、取（从粗到细）；先会画直线，进而能画圆、画人（由简单至复杂）；先学会观看和感觉事物，认识事物，再发展到记忆、思维、分析、判断（由低级至高级）。

四、个体差异性

虽有上述规律，但在一定范围内由于遗传、性别、环境、教养等因素的影响而存在着相当大的个体差异。如某一儿童的身心发育可能提前或落后于他的年龄阶段，儿童之间的体力、能力、气质等也存在个体差异。因此，在实施教育与训练时，既要以儿童身心发育的年龄特征为依据，又要照顾到儿童身心发育的个别特征，这样才能促进儿童身心的健康发育。

青少年体格发育特征

青少年的体格发育具有一定的规律性，但也存在着个体差异。

一、身体各部分长度比例随年龄而不同

体格发育有其头尾规律。头在母体子宫内和婴幼儿期占领先地位，呈“头重脚轻”现象，出生时头大身体小，肢体短。以后四肢的增长速度快于躯干，渐渐头小、躯干粗、四肢长。胸围增大速度大于头围增大速度，出现成人体型。婴儿头部高度占身高的 $\frac{1}{4}$ ，成人头高占身高的 $\frac{1}{8}$ 。

二、各系统器官发育不平衡

神经系统发育较早，生殖系统发育较晚，淋巴系统的发育则先快而后缓，皮下脂肪在年幼时较发达，而肌肉组织则在学龄期才发育加速。



青少年饮食保健常识

青少年饮食保健主要通过制定科学而卫生的膳食制度来实现。这是因为，合理的膳食制度使营养素之间比例平衡，分配合理，又使胃的负担适宜，按时定量进餐成为条件刺激，使大脑皮质形成条件反射，这样，食欲旺盛，有利于营养物质的消化、吸收和利用。

科学实践证明，一日三餐比一日二餐或一日多餐都要合理，这是因为食物在胃内排空的时间是4~5小时，只有胃排空后才愿意接纳下一餐。这样使得消化道有劳有逸，营养的消化吸收也好。

一、合理安排进餐

合理的一日三餐的进餐时间为：早餐7:00—8:00，午餐11:30—12:30，晚餐5:30—6:30；三餐的热量分配为：早餐占30%~35%，午餐占40%~45%，晚餐20%~30%。

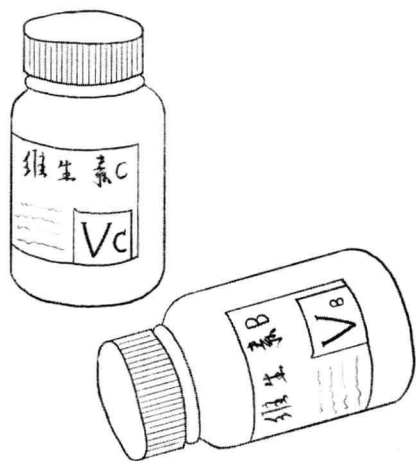
只有合理地安排好孩子的一日三餐的膳食，才能满足孩子生长发育的需要，才算达到平衡膳食。

从生理需要上讲，早餐是一天中最重要的一餐。经过一夜的睡眠，已有十几个小时未摄食，而且每天上午常常是学习、活动量大而集中的时间，如果早上马马虎虎地混一下，远远抵挡不住身体的消



耗，特别是到 11:00 左右时，因饥饿，血糖不能维持在正常水平，学习注意力不能集中，思维混乱，精神不振，反应迟钝，学习效率下降，因此一定要注意孩子的早餐。

早餐最理想的配给是既有碳水化合物，也有适量的优质蛋白和脂肪，如包子、馒头、豆浆、牛奶、鸡蛋之类的混合性食物，在胃内停留时间长，能维持上午热能的需要。



课间加餐，是膳食构成上补充早餐热量不足的重要方法。可以由学校组织，在第二节课后补充食物，如牛奶或豆浆、点心或面包之类，也可从家里自带。

午餐是一天的主餐，要供给以碳水化合物为主的足量食品，如米饭、馒头。蔬菜中还应配一些以瘦肉为主的肉类，以保证各种营养素的摄取。这样才能适应下午作息时间长、文体活动较多的特点。

晚餐宜选清淡少油腻的饮食，而且要富含维生素和粗纤维的蔬菜，既能帮助消化，又能供给较多量的无机盐、微量元素，以吃到八成饱为好。如果晚餐吃得过饱过于油腻，睡眠时，由于血液大部分供给消化功能，大脑血液分配相应减少，睡眠时会出现失眠、多梦等，影响睡眠质量。另外，长期能量过剩，被转变成脂肪贮存在腹壁之下，也使人发胖，给身体健康带来一定隐患。

二、谨防食物中毒

饮食保健除了用科学的膳食保证身体的正常生长外，还有一个特别重要的问题，就是谨防食物中毒。

食物中毒是指摄入了含有有毒有害物质的食品或者把有毒有害物

质当做食品摄入后出现的急性、亚急性疾病。这是一类经常发生的疾病，会对人体健康和生命造成严重损害。同学们正处于身体生长发育阶段，因此，预防食物中毒，保证健康成长至关重要。

首先了解一下食物中毒的种类。食物中毒主要分为细菌性食物中毒、真菌毒素食物中毒、化学性食物中毒、植物性和动物性食物中毒。日常生活中常见的食物中毒主要以细菌性食物中毒多见。另外，菜豆中毒、豆浆中毒和因误食有毒有害物质引起的中毒也时有发生。

那么，怎样预防食物中毒呢？

针对年龄特点，同学们应该主要做到以下几点：

1. 养成良好的卫生习惯

饭前便后要洗手。不良的个人卫生习惯会把致病菌从人体带到食物上去。比如说，手上沾有致病菌，再去拿食物，污染了的食物就会进入消化道，就会引发细菌性食物中毒。

2. 选择新鲜和安全的食品

购买食品时，要注意查看其感官性状，是否有腐败变质。尤其是对小食品，不要只看其花花绿绿的外表诱人，要查看其生产日期、保质期，是否有厂名、厂址等标识。不能买过期食品 and 没有厂名厂址的产品，否则，一旦出现质量问题无法追究。

3. 食品在食用前要彻底清洁

尤其是生吃蔬菜瓜果要清洗干净，需加热的食物要加热彻底。如菜豆和豆浆含有皂甙等毒素，不彻底加热会引起中毒。

4. 尽量不吃剩饭菜

如需食用，应彻底加热。剩饭菜，剩的甜点心、牛奶等都是细菌的良好培养基，不彻底加热会引起细菌性食物中毒。

5. 不吃霉变的食品

粮食、甘蔗、花生米，其中的霉菌毒素会引起中毒。

6. 警惕误食有毒有害物质引起中毒

装有消毒剂、杀虫剂或鼠药的容器用后一定要妥善处理，防止用来喝水或误用而引起中毒。

7. 不到没有卫生许可证的小摊贩处购买食物。

8. 饮用符合卫生要求的饮用水

不喝生水或不洁净的水。

9. 提倡体育锻炼，增强机体免疫力，抵御细菌的侵袭。

只要从以上几个方面入手，认真学习食品卫生知识，掌握一些预防方法，提高自我卫生意识，就能最大限度减少食物中毒的风险度，从而预防食物中毒，保证我们的身体健康。

