



幼儿卫生常识

YOUNG WEISHENG CHANGSHI

高錦榮 張 稜編著

河南人民出版社

幼兒衛生常識

高錦榮 張 枝桐著

河南人民出版社出版 (鄭州市行政區第五路)
河南省書刊出版業營業許可證出字第壹號

河南第一新華印刷廠印刷 河南省新華書店發行

豫總書號：2971

787×1092 1/32 • $\frac{7}{8}$ 印張 • 18,000 字

1961 年 12 月第 1 版 1981 年 12 月第 1 次印刷

印數 41,3105 冊

統一書號：14105·76

定價：(5) 0.11 元

前 言

随着社会主义建设事业的发展，各地幼儿园也在逐渐增加，为了满足保教人员学习幼儿卫生知识需要，以及使做母亲们的了解有关幼儿卫生方面的常识，更好的教养孩子，我们编写了这本幼儿卫生常识。全书共分五个部分，其中包括：幼儿的生长发育和生理特点；幼儿的营养；幼儿的生活制度；幼儿疾病的护理及预防；对幼儿保教机构的卫生要求。内容主要写三至七周岁孩子的保健常识，重点写如何加强孩子的营养以及预防疾病，附带也谈到对已发疾病的护理及简单易行的治疗方法。书中介绍的几种疾病是幼儿期常见的；所谈到的一些护理方法也是比较容易做到的。在编写过程中我们尽量做到联系实际，文字通俗，使读者易于理解，并能解决工作中的实际问题。但是由于我们对编写这类书籍经验不多，也可能出现一些问题或缺点，希读者在阅读中提出宝贵意见，以便再版修正。

编 者

1961年10月

目 录

第一、幼儿的生长发育和生理特点.....	(1)
(一)生长和发育(二)神经系统和心理(三)	
骨骼系统(四)肌肉(五)皮肤(六)消化系	
统(七)呼吸系统(八)循环系统(九)泌尿	
系统	
第二、幼儿的营养.....	(6)
(一)各种食物的营养成分(二)如何选择食	
物(三)怎样制定食谱(四)烹调食物应注意	
的事项(五)吃饭时要养成良好的卫生习惯	
第三、幼儿的生活制度.....	(9)
(一)制订生活制度的意义(二)怎样安排好	
一天的生活制度	
第四、幼儿疾病的护理及预防.....	(12)
(一)感冒(二)肺炎(三)麻疹(四)腮腺	
炎(五)白喉(六)猩红热(七)脑脊髓膜炎	
(八)百日咳(九)伤寒(十)痢疾(十一)	
肠寄生虫病(蛔虫、蛲虫)(十二)佝偻病(十	
三)砂眼(十四)急性结膜炎(十五)中耳炎	
(十六)龋齿(十七)头癣(十八)脓疱疹	
第五、对幼儿保教机构的要求.....	(25)

幼兒衛生常識

第一、幼兒的生長和生理特點

兒童是祖國的花朵，我們的未來。為了使兒童身體健康，精神愉快，活潑伶俐，就需要根據兒童不同年齡的生長發育和生理特點，建立合理的生活制度，進行正確的教育和培養。因此，父母、保育員、教養員都應對兒童的正常生長發育的規律和各年齡的不同生理特點有一個全面的了解。

孩子的全部生長期，一般分為以下幾個階段：

新生兒期：出生——一個月

嬰兒期：一個月——一週歲

幼兒期：一週歲——三週歲

幼童期：三週歲——七週歲

兒童期：七週歲——十三週歲

少年期：十三週歲——十八週歲

這裡只講一講一至七週歲的兒童的生長發育及生理特點。

（一）生長和發育：生長是指體格的增長，發育是指身體各種器官的機能活動的變化。例如：小孩由不會說話到會說話，拿東西由不靈巧到靈巧，都是由於腦子和身體發育的結果。生長和發育是同時進行的。

孩子從生下來到長大成人，一直不斷的生長發育着。但

在各个不同的年齡，生长发育的快慢是不一样的。年齡愈小，发育的愈快，以后就逐漸的变慢了。到了青春期（大概十一至十五岁）的时候，身体的生长和发育又很快的增加。

我們要知道孩子的身体生长和发育是否正常，最好是定期测量孩子的身长、体重、头圍、胸圍、坐高等。一般生长发育的正常情况是：

体重：出生后六個月內平均每月增加一斤二兩或一斤四兩。六個月至一岁平均每月增加八兩至一斤。一至二岁平均每月增加半斤。兩岁以后每年大約增加四斤。

身長：出生后六個月內平均每月增加二点五厘米（七分半）。六個月至一岁每月增长一点五厘米（四分半）。一至二岁一年內增长八至十厘米（二寸半至三寸）。二岁以上平均每年增长五至七厘米（一寸半左右）。

兒童身長、体重、头圍、胸圍的平均数列表如下：

年 齡	身 长 (厘米)	体 重 (斤)	头 圍 (厘米)	胸 圍 (厘米)
新生兒	48—50	5—6	34	32
六個月	65	12	42	41
二周岁	84	24	47.5	48
三周岁	92	28	48	50
四周岁	98	32	48.5	51.5
五周岁	105	36	49	53
六周岁	110	40	49.5	54
七周岁	115	44	50	55.5

（二）神經系統和心理：神經系統包括腦、脊髓和全身

各部分的神經。大腦支配着全身的神經活動。神經發育的好壞與營養、教育和環境影響有很大關係。孩子的神經系統還沒有發育好，很容易興奮和疲勞，對某種新的東西容易發生興趣，但又很快會厭煩，所以，教孩子唱歌或作遊戲就要注意多變換花樣，且時間不宜過長，一般二十五分鐘就應該休息一次。

新生兒不會隨意運動；三至四個月會抬頭；五至六個月會翻身；六至八個月能坐；八至十個月會爬；十至十二個月扶着東西能走，並會說單個的字；兩歲以前會說短的句子，經常向別人提出問題，能分辨基本的顏色。因此對兩三歲的孩子，就應該多給他講簡短的故事，教他唱歌，作遊戲和領着孩子到村外散步，認識新的環境，增加新知識。平時還要多與小朋友在一塊玩，以促使智力發育。五至六歲的孩子特點是：活潑、好動、摹仿性強，求知欲強，常常提出很多問題，要求成年人回答。因此，對兒童就要加強教育，正確的回答問題。對孩子不要有欺騙和恐嚇的行為，以免養成孩子說謊話的壞習慣和怕神怕鬼的現象。

（三）骨骼系統：骨骼最初是由軟骨構成的，在發育過程中逐漸變為堅硬的骨質。骨頭里含鈣質較多，兒童在生長骨頭的時候，如果吃的食物里缺乏鈣質和很少曬太陽，小孩子就容易得軟骨病；小孩穿的衣服過多、過緊也可以使骨頭變形。得軟骨病的孩子比一般孩子的頭大，胸門關閉的晚，有雞胸，腿彎曲等。如不及早進行預防和治療，就會造成畸形，嚴重的影響孩子的健康。

孩子的乳牙共有十二個，一般六個月開始出牙，一周歲可出到八個，兩周歲半時乳牙就應該出齊，六周歲乳牙開始

逐漸脫落，換成恆齒，恆齒共有三十二個。孩子的牙出得較慢或不整齊，也是缺乏鈣質的原因。

孩子在長骨頭的時期，要多吃些含鈣質較多的食物，如雪里紅、莧菜、薺菜、金針菜、小毛蝦等，都含有較豐富的鈣質。如果已經發現有軟骨病，就需大量補充鈣質，可以把雞蛋皮炒焦，碾細，經常的摻到饅頭里吃下去，同時還要多給孩子曬太陽，預防發生軟骨病。

（四）肌肉：孩子的肌肉白嫩、柔軟、有彈性。在發育過程中，上臂、下肢的大塊肌肉發育得早，手指等小塊肌肉發育得晚。如果對年齡較小的孩子作精細的活兒，手很容易疲勞，所以四五歲的孩子只能畫些簡單的圖畫，象畫粗直線、圓形、方形等。六七歲的孩子可以學寫字，畫圖畫，但時間也不要太長，一般每次不超過二十分鐘。

（五）皮膚：身體表面的皮膚，有保護身體和排汗等作用。小孩皮膚特別嬌嫩，容易擦破、受傷。由於神經發育不完全，皮膚對熱冷的變化適應能力很差，容易着涼、受熱。因此，必須注意保護孩子的皮膚，要經常的洗澡、曬太陽，以增強皮膚的抵抗力，少得疾病。

（六）消化系統：口腔、咽、食道、胃、腸、肛門合起來稱為消化系統，也叫消化道。它們是管理食物吃進去以後的消化、吸收和排泄。小孩的胃很小，消化道的粘膜很薄，血管較多，容易受傷。食物在胃里停留時間大約是三——四小時，所以不應該給孩子吃過多或過硬的食物，應根據年齡的不同，選擇容易消化的食物給孩子吃。吃飯的時間一般每隔三——四小時吃一次。例如一歲以內的孩子每天吃四——六次，主要吃母親的奶或加一些奶粉、稀飯、米湯、稀麵條

等；一岁以上的孩子可根据身体的强弱，逐渐增加稍稠一些和硬一些的食物，但不要给孩子吃不易嚼碎的东西，因为这种食物是很难消化和吸收的。

（七）呼吸系统：呼吸系统包括鼻子、咽喉、气管和肺。小孩的呼吸道细而短，粘膜娇嫩，血管较多，细菌容易侵入。所以很容易感冒或得鼻炎、气管炎、肺炎等疾病。要预防呼吸道的传染病，就要注意：住室经常开窗通风换气，屋内不要过于干燥，夏天要经常洒点水，冬天可在火炉上放一壶开水。孩子在室内不要穿太多的衣服，出外活动时要注意随时增加衣服，并要多呼吸新鲜空气，锻炼身体，增加抵抗力。

（八）循环系统：循环系统由心脏和血管构成，血液由心脏里流出来，经过血管把养料送到全身，然后再回流到心脏。心脏一刻不停地在跳动，小孩心跳得较快，一岁以下的孩子每分钟跳一百三十次左右；二至四岁的跳一百至一百一十次；五至七岁的跳八十至一百次。我们摸到孩子脉搏跳动的次数就是心跳的次数。有病发烧的时候，脉搏跳动次数显著增加。因此，发现孩子脉搏跳动加快或者跳的不均匀的时候，就要请医生进一步检查是否有病。但有时剧烈的活动或受惊吓以后，也会加速心跳，稍停一会就可恢复正常，不必担心。

（九）泌尿系统：肾脏、输尿管、膀胱、尿道统称泌尿系统。六个月以下的孩子一般每天可尿20多次，这是因为他的膀胱很小、食物内含的水分多。由于孩子神经发育不成熟，常会不自觉的排尿，有尿床尿裤子的现象。对一岁以上的孩子，应该训练他定时大小便，饭后和睡前都要让孩子蹲

在便盆上拉屎或洒尿，時間久了就可以養成按時坐便盆大小便的良好習慣。孩子五六歲時若還尿床，就要注意給他安排好正常的生活制度：不要過分的疲勞，睡前少喝水，尿床的習慣就會慢慢改變過來。如能很好的訓練，一歲左右的孩子就可以不尿床了。如果十幾歲的孩子還經常尿床，就要請醫生檢查是否有病。

第二、幼兒的營養

（一）各種食物的營養成分：為了保證兒童的健康和正常的生長發育，必需有足夠的營養。主要的營養素有蛋白質、脂肪、醣、維生素、無機鹽等。這都是維持身體健康不可缺少的東西。它們都含在各種食物里，各種食物所含的營養素的成分不一樣，這裡簡單介紹一下幾種食物的營養成分：

奶類：奶類包括人奶、牛奶和羊奶。奶里含有蛋白質、脂肪、鈣等營養素，可以生長骨頭、牙齒和肌肉等，是含營養成份比較完全，質量又好的食物。

糧食：我們常吃的糧食有大米、面粉、玉米、小米和高粱等。這些糧食吃了以後，能發生熱力。糧食里所含的維生素和無機鹽多在谷粒的外層，所以給孩子吃一些糙米和粗糧，對骨頭的發育和維持健康都有好處。

蔬菜：綠葉菜是孩子每天不可缺少的美食，如小白菜、大白菜、菠菜、莧菜，芹菜和蘿卜櫻等，都含有較多的維生素、無機鹽類，吃了能使骨頭長得好，還能補血，菜里的渣子可以通大便；西紅柿、蘿卜、瓢菜、油菜、莧菜、苜蓿等都含有很多維生素丙；可以做些給孩子吃。

蛋類：蛋里含有各種營養素，蛋黃能補血，蛋白能使肌

肉长的结实，可以给孩子蒸着吃，煮着吃或打在饭里吃。

豆类：大豆里含有较多的蛋白质和脂肪，可以代替一部分奶和蛋，做成豆腐、豆浆、豆腐脑、豆腐干等，给孩子吃了对身体都有好处。

肉类：肉类包括各种动物的肉、肝、心、肠、肚和鸡、鸭、鱼、虾等。肥肉里含的脂肪，不容易消化，不应给孩子多吃，一岁以上的孩子可以吃煮烂切碎的瘦肉泥或肉沫。肝脏是最好的肉类食品，不仅含有蛋白质，还含有维生素甲、铁质等，可以维持眼睛的健康并有补血的作用。

水果：新鲜水果里含有丰富的维生素丙，可以帮助骨头和牙齿的生长，还可以预防牙龈出血，因此要给孩子吃一些山里红、柿子、梨等。如果水果少或没有水果，给孩子多吃一些青菜也可以。

（二）如何选择食物：选择食物应根据孩子的年龄来确定，一岁以下的孩子吃母亲的奶最好，适合于孩子的发育；如果妈妈有病不能喂奶，最好吃牛奶、羊奶和豆制代乳品。但也要对半岁以后的孩子增添一些辅食，如米汤、蛋黄、碎菜等。断奶最好在一岁左右，最晚不要超过一周岁半。刚断奶的孩子要给做一些软饭吃，象稀粥、面条、软饼等。三岁以后才可以吃比较硬的东西。孩子每天应该吃些黄豆和鸡蛋，还要吃新鲜蔬菜。这样才能使身体长得更结实，不容易得病。

身体瘦弱及有病的孩子，对营养的需要比正常的孩子要多一些，但由于消化力较弱，因此对这样的孩子应该让他吃容易消化和营养丰富的食物。如吃一些稀粥、汤面条、面糊涂，有条件的可以吃豆浆、蛋汤、牛奶、羊奶、油茶等。每顿

少吃一点，每天多吃几顿。

这里介绍两种代乳粉的配方：

(甲)大米面：六斤

白面：二斤

黄豆面（先炒熟再磨成粉）：二斤

骨粉（或蛋壳粉）：一两

食盐：适量

(乙)面粉：五斤

黄豆面：二斤

大米粉或小米面：二斤

红芋面：一斤

骨粉（或蛋壳粉）：二两

食盐：适量

这些原料混合在一起，吃的时候可以加水煮成糊涂。

(三)怎样制定食谱：食谱就是饭单。为了合理安排孩子的饮食，定时定量吃饭是很重要的。一岁以上的孩子每天最好能吃三顿饭，下午另加一次点心。具体安排可按下表：

餐次	占全日量的%	吃饭时间
早	30	7.30
中午	35	11.30
点心	10	2.30
晚	25	6.00

（秋冬季晚饭时间可以提前半小时）

(四)烹调食物应注意的事项：食物要新鲜、干净、多样化，不要有辣味。做饭要注意烹调方法：

(1)淘米不要过分搓洗，以免把无机盐和维生素冲洗

掉，一般洗兩次，把泥砂洗掉就可以了。

(2) 做米飯要用原湯或用碗蒸，米湯里的營養豐富，最好不要扔掉。

(3) 煮粥不要加碱，以免破壞維生素。

(4) 青菜要洗淨后再切，切碎的菜不要再用水沖洗，更不要用水煮或擠掉菜水后再炒，以免營養流失。

(5) 炒菜時間不要過長，以免破壞維生素。

(五) 吃飯時要養成良好的衛生習慣：

(1) 飯前要洗手，飯后要擦嘴擦手。

(2) 飯前飯后不要作劇烈的活動，要使孩子安靜一會再吃飯。吃飯時要安靜，細嚼慢咽，不要說笑，防止食物進到氣管內。更不要打罵孩子，保持精神愉快，食物才能很好的消化。

(3) 要給孩子有固定的飯碗和筷子，每次用后要用開水煮一煮，保持清潔。

(4) 養成不挑食、不剩飯的好習慣。成人不要在孩子面前說這不好吃和那不好吃，以免影響孩子的吃飯。

(5) 不吃不干淨的東西，生的食物要多洗幾次才能吃。更不能養成孩子吃零食的習慣。

第三、幼兒的生活制度

(一) 制訂生活制度的意義：為了使孩子能正常地生長和發育，培養成為身體健康、聰明伶俐、活潑可愛的孩子，安排好合理的生活制度是十分重要的。要教育孩子按時作息，定時吃飯，定時大小便。孩子生活有了規律，就能吃得好，睡得好，不受哭鬧，少生疾病，對父母和保育員減少許

多不必要的勞累和麻煩，使父母更安心地參加生產。

(二) 怎樣安排好一天的生活制度：孩子一天的作息內容主要是睡覺、吃飯、作遊戲、鍛煉身體等活動。在安排作息時間的時候要注意以下幾個問題：

(1) 安排充分的睡覺時間。小孩睡覺時間比成年人要多，三歲以上的每天要睡十二小時左右。因此，除夜間睡覺以外，白天還要有午睡，夏天要比冬天的午睡延長一些。在睡覺之前要使孩子安靜，不作劇烈的活動。晚上睡前要用溫水洗腳或擦澡，可以使孩子舒適的入睡。晚上室內空氣要流通，睡前要蹲便盆大小便，以免尿床。要養成孩子睡覺不蒙頭的好習慣，以保證身體健康。

(2) 孩子吃飯時間的安排要根據年齡的不同來確定。一歲以內的孩子每天要吃五至七次，大概每隔三至四小時喂一次奶，不能過多或過少，更不要養成孩子哭了就給奶吃的習慣。這樣，會使孩子吃得太多，消化不好，拉肚子。同時也影響乳汁的分泌。一歲以上的孩子可以隨成年人吃三頓飯，上午十點和下午四點半鐘加吃點東西，以免隔的時間過長，孩子因飢餓而哭鬧不安。

(3) 每天要進行身體鍛煉。在室外活動是鍛煉身體的好方法，盡量叫孩子呼吸新鮮空氣和多曬太陽，不要穿過多的衣服，以增強身體的抵抗力，避免生疾病。鍛煉身體的方法很多，這裡介紹幾個最普通的方法：

戶外活動：戶外活動應該從小就開始，最好是出生後兩三個星期後開始，把孩子包好，露出眼、口、鼻，抱到戶外接觸新鮮空氣。一歲以上的孩子可增點衣服後到戶外活動，戶外活動每天可以兩次，早晨一次，午睡後一次，每次不超過半

小时，一岁以后可以逐渐增加到一小时半。夏天可在凉快的时候尽量叫孩子在院子里树荫下活动，铺上干净的席子，放上一些玩具，让孩子在上边学站、学爬、学走路。大的孩子学唱歌、作游戏和讲故事等。为促使孩子智力和身体各部分肌肉的发育，应给他们准备一堆干净的砂土、小罐、小桶、小皮球等，让孩子在砂土上面玩耍，玩后要给洗脸洗手。冬天也可领着孩子在外面散步、玩雪、捉迷藏，时间最好在上午十时以后，以免过冷，孩子身体受不了。

空气浴：空气浴就是让孩子的皮肤多接触空气，接触冷空气可以增加皮肤耐寒的能力，促使身体健康。空气浴一年四季都可以作，先在屋内养成开窗子不蒙头睡觉的习惯，然后少穿衣服或不穿衣服到室外进行，但要注意逐渐减少衣服，不能一下子脱掉完。时间不能太长，每天进行两次，开始每次四五分钟以后慢慢增加到三十分钟左右就可以了。不能使孩子过冷，如发现有些发抖，就应立即停止。空气浴一般在秋季天气不很冷的时候开始，冬季天气寒冷的时候就要在室内进行，但必须坚持经常的作。

洗澡：经常洗澡可以保持身体清洁，增加血液流通，用冷水洗还可以增加身体抗寒的能力。一岁以下的孩子最好是用毛巾温水擦澡；大一些的孩子就可坐在盆里冲洗。夏天还可带孩子到河边水浅的地方洗，一面洗，一面晒太阳。开始洗澡不能用冷水，也不能洗得过长，以防伤风感冒。夏天每天都洗，冬天最少也每周洗一次到两次。

晒太阳也是锻炼身体好方法，经常晒太阳可以预防和治疗佝偻病（就是软骨病），增进身体健康。夏天晒太阳的机会多，冬天就比较少，怕冷闷在屋子里，见不到阳光又得不

到新鮮空气，最易生病。因此，必須注意要孩子多晒太阳。晒太阳和空气浴的作法一样，尽量让皮肤露在外面，受到太阳光的照射。晒太阳和空气浴可以结合起来进行；脱掉衣服，戴上有簷的帽子，先晒背部，后晒胸部，开始晒四五分钟，十五天或二十天以后可逐渐增加到半小时。一岁以下的孩子和瘦弱多病的孩子不要用这方法晒太阳，可在天气暖和的时候，穿着衣服，到外面晒晒太阳或尽量让孩子在院里树荫下活动，在室内开开窗户通进阳光晒一晒也可以。

锻炼身体必須經常不断的作，养成良好的习惯，才能保持身体健康。

第四、幼儿疾病的护理及预防

幼儿身体的各个部分都比较娇嫩，对疾病的抵抗力差，經不起疾病的侵袭，如果照顾的不好，就很容易生病。有了病又不会说出自己的痛苦，因此，在患病的初期往往不能引起父母或托儿所阿姨们的注意。病情发展严重的时候，父母和阿姨都十分焦虑，昼夜不息地为孩子的疾病而辛苦，盼望孩子能早日恢复健康。怎样使孩子不生病或少生病？生病后如何照顾？这都是父母和阿姨们最关心的问题，也是必須知道的常識。现在就来谈一谈幼儿容易得的几种疾病的预防和护理：

（一）感冒：伤风感冒是幼儿最常见的疾病，在气候忽冷忽热的时候，孩子的身体缺乏锻炼最容易得感冒。这种病有轻有重，轻的只是流鼻涕，鼻子不通气，打喷嚏、咳嗽、嗓子不舒服，有点肚子痛、拉稀或有些轻微的发烧。只要让孩子好好的休息，吃些容易消化的食物，多喝水，大多在三

五天之后就会好的。有的孩子感冒比较严重，发高烧，抽风，头痛和肚子痛得很厉害。有这种情况就应把毛巾用凉水泡透，在冬季可用温水泡毛巾放在孩子的额上，同时要请医生检查与治疗，如离医院较远，来不及找医生的时候，可以给点阿斯匹林，A.P.C之类的药物服用。服后能使体温下降，抽风停止。对于患重感冒的孩子要很好的照顾，多喝开水，吃些稀粥、软面等比较容易消化的食物。要卧床休息，屋内空气要流通，不要过于干燥，有的屋子里空气太干燥时，可在地上洒些水，冬天在火炉上放一壶开水，使温度加高。屋内不要过热和过冷。孩子得感冒后就不要与健康的孩子在一起，避免传染给别人。感冒不会有生命的危险，但能减少身体的抵抗力，容易合并支气管炎、肺炎、中耳炎等疾病，如有这些病往往会发生不良的后果。因此，必须引起足够的重视。

预防感冒要注意孩子的营养及身体的锻炼，特别在春冬季节要多带孩子做户外活动，多晒太阳。住房内要空气新鲜。不要给孩子穿过多的衣服，天气变化时要随时增减衣服。不要带孩子到公共场所，必要去时一定要带好口罩。如果父母、阿姨有感冒，就不要多与孩子在一起。给孩子喂奶时要戴上口罩，把手洗干净。不要与患感冒的孩子在一块玩。最好单独隔开居住。

(二) 肺炎：肺炎又叫大风寒和肺风。冬天比较多见，小儿得了肺炎是很严重的，一般是由于着凉，伤风感冒没有很好的注意，以后就发展成肺炎；也有的是与肺炎病人接触后传染来的；或是得了麻疹、百日咳等传染病以后，治疗和照顾的不好而传成肺炎的。三岁以下的孩子最容易得肺炎，