

健康教育丛书

JIANKANG JIAOYU CONGSHU

# 小学生健康必读

李清亚等 编著



金盾出版社

# 小学生健康必读

编著者

李清亚 王晓慧 张琳 马荣炜

金盾出版社

## 内 容 提 要

本书深入浅出地介绍了小学生生长发育特点,认知能力的培养,营养需求及良好生活习惯的养成,常见疾病防治,意外事故的急救与处理,心理和行为问题的纠正以及儿童性教育有关问题等知识。内容丰富,通俗易懂,实用性强,可供小学生家长及教育工作者阅读。

### 图书在版编目(CIP)数据

小学生健康必读/李清亚等编著. —北京:金盾出版社, 2004. 6

(健康教育丛书)

ISBN 7-5082-2989-4

I. 小… II. 李… III. 小学生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 035710 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京燕南印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6 字数:131 千字

2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—15000 册 定价:7.00 元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

## 前 言

小学生正处于生长发育旺盛的阶段,生理、心理发育迅速,但尚未成熟,所以他(她)们的可塑性很大。也正是在这一时期,他(她)们逐渐脱离父母的呵护,在生活方式及行为举止上也逐渐走向独立,从家庭、幼儿园进入小学正规的学习生活。

他(她)们从家长、阿姨领着玩变为自己玩,从日常主活动以玩为主而变为以学习为主,开始为自己今后的事业和生活打基础。所以,小学生时期是人生起点的关键时期。此时,不论是外界各种环境因素,还是自身的心理因素,都会影响小学生的身体健康。对某些不利因素,如果不加以重视,将会对小学生的身心健康,甚至对正常的生长发育造成严重危害。

目前,我国小学生的健康状况令人担忧。调查发现,小学生患病多、身体素质及心理素质差、身高不理想、胖瘦不均等。这种状况与我国国民经济发展水平及我国居民生活水平是不相符合的,其形成原因虽是多方面的,但与家长的重视程度、知识水平有着非常密切的关系。孩子是家庭的希望、祖国的未来,小学生的健康状况会影响他(她)们的一生。

家长们学习一些维护小学生身体健康的知识是非常必要的。有鉴于此,我们编写了《小学生健康必读》一书。希望这本书能对提高小学生身体健康水平发挥一些有益的作用。本书深入浅出地介绍了小学生生长发育特点,小学生认知能力的培养,小学生营养需求,小学生良好生活习惯的养成,小学生

常见疾病防治,小学生意外事故的急救与处理,小学生心理和行为问题的纠正以及儿童性教育有关问题等知识。本书内容丰富,通俗易懂,实用性强,可供小学生家长、保健工作者及教育工作者阅读。

李清亚

2004年2月

# 目 录

## 第一章 小学生生长发育的特点

- 一、人体生长发育的规律····· (1)
- 二、小学生体格发育的特点····· (3)
- 三、小学生心理发育的特点····· (5)
- 四、影响生长发育的因素····· (8)

## 第二章 小学生认知能力的培养

- 一、注意力、记忆力、想象力、思维能力的培养····· (10)
- 二、非智力性心理因素的培养····· (20)
- 三、建立高尚的道德观····· (25)

## 第三章 小学生的营养需求

- 一、膳食营养对小学生健康的影响····· (27)
- 二、各类营养素的作用与调配····· (28)
- 三、缺乏某些维生素和无机盐的临床表现····· (34)
- 四、膳食调配指南····· (35)
- 五、小学生四季营养食谱套餐举例····· (38)

## 第四章 良好生活习惯的养成

- 一、穿着适当····· (52)
- 二、不要饮酒····· (53)

三、吃有吃像·····	(54)
四、少吃甜食·····	(54)
五、多吃蔬菜·····	(55)
六、坚持“三浴”·····	(57)
七、冷水洗漱·····	(57)
八、冷暖适度·····	(58)
九、四季须知·····	(59)
十、家人健康·····	(61)
十一、就诊须知·····	(63)
十二、要多动手·····	(64)
十三、体态端正·····	(65)
十四、坚持锻炼·····	(65)
十五、不抠鼻孔·····	(68)
十六、保护眼睛·····	(69)
十七、预防近视·····	(69)
十八、口腔卫生·····	(70)
十九、睡眠充足·····	(71)

## 第五章 小学生常见疾病的防治

一、流行性感胃·····	(73)
二、麻疹·····	(74)
三、风疹·····	(76)
四、水痘·····	(76)
五、猩红热·····	(77)
六、流行性乙型脑炎·····	(78)
七、病毒性肝炎·····	(79)
八、流行性腮腺炎·····	(80)

九、流行性脑脊髓膜炎·····	(80)
十、肺结核·····	(81)
十一、细菌性痢疾·····	(82)
十二、急性上呼吸道感染·····	(83)
十三、急性支气管炎·····	(84)
十四、大叶性肺炎·····	(84)
十五、小儿心肌炎·····	(85)
十六、急性肾炎·····	(85)
十七、遗尿症·····	(86)
十八、过敏性紫癜·····	(87)
十九、风湿热·····	(88)
二十、急腹症·····	(89)
二十一、急性阑尾炎·····	(90)
二十二、荨麻疹·····	(90)
二十三、脓疱疮·····	(91)
二十四、手足癣·····	(92)
二十五、鼻疖·····	(92)
二十六、鼻出血·····	(93)
二十七、龋齿·····	(93)
二十八、急性喉炎·····	(94)
二十九、口角炎·····	(95)
三十、口腔溃疡·····	(95)
三十一、急性扁桃体炎·····	(96)
三十二、急性结膜炎·····	(97)
三十三、沙眼·····	(97)
三十四、缺铁性贫血·····	(98)
三十五、锌缺乏症·····	(101)



三十六、维生素 A 缺乏症 .....	(101)
三十七、厌食症 .....	(102)
三十八、儿童糖尿病 .....	(103)
三十九、儿童肥胖症 .....	(103)

## 第六章 小学生意外事故的急救与处理

一、切割伤 .....	(108)
二、刺伤 .....	(109)
三、扭伤 .....	(109)
四、烧烫伤 .....	(110)
五、骨折与脱位 .....	(111)
六、鼻外伤 .....	(113)
七、触电 .....	(114)
八、溺水 .....	(115)
九、中暑 .....	(116)
十、气管、支气管异物 .....	(118)
十一、外耳道异物 .....	(119)
十二、眼异物 .....	(119)
十三、咽部异物 .....	(120)
十四、喉部异物 .....	(120)
十五、消化道异物 .....	(121)
十六、毒蛇咬伤 .....	(121)
十七、毒虫蜇咬伤 .....	(122)
十八、猫、狗抓咬伤 .....	(124)
十九、细菌性食物中毒 .....	(124)
二十、有机磷农药中毒 .....	(125)
二十一、一氧化碳中毒 .....	(126)

二十二、安眠药中毒 .....	(128)
二十三、毒蘑菇中毒 .....	(128)
二十四、霉变甘蔗中毒 .....	(129)
二十五、菠萝过敏症 .....	(130)

## 第七章 小学生心理和行为问题的纠正

一、爱打架 .....	(131)
二、偷窃 .....	(132)
三、离家出走 .....	(134)
四、发脾气 .....	(136)
五、说谎 .....	(137)
六、固执任性 .....	(139)
七、偏食与厌食 .....	(140)
八、吸吮手指,咬指甲 .....	(141)
九、拔毛发 .....	(143)
十、害羞 .....	(144)
十一、怕生人 .....	(145)
十二、胆小 .....	(145)
十三、不认错 .....	(146)
十四、情绪不稳 .....	(147)
十五、爱哭 .....	(147)
十六、悲观失望 .....	(148)
十七、分离性焦虑 .....	(149)
十八、暴怒发作 .....	(151)
十九、多动症 .....	(151)
二十、学校恐惧症 .....	(153)
二十一、厌学 .....	(154)

二十二、学习焦虑 .....	(155)
二十三、学习困难 .....	(156)
二十四、考试焦虑 .....	(157)
二十五、过度依赖 .....	(158)
二十六、口吃 .....	(159)

## 第八章 儿童性教育的有关问题

一、性别 .....	(162)
二、性别的形成及性别角色的形成过程 .....	(163)
三、性别角色的巩固与培养 .....	(164)
四、家庭在儿童性发育中的作用 .....	(165)
五、父母在儿童性发育过程中的责任 .....	(166)
六、自然环境对性发育的影响 .....	(167)
七、超常发育 .....	(167)
八、儿童性游戏 .....	(168)
九、新生命的诞生 .....	(169)
十、学龄初期“童恋”的性意识 .....	(170)
十一、儿童期性角色的训练 .....	(171)
十二、过早性体验对儿童心理发展的不良影响 .....	(172)
十三、不能把男孩当女孩养 .....	(173)
十四、儿童手淫 .....	(173)
十五、儿童的同性倾向 .....	(174)
十六、儿童异性打扮及性别倒错的形成 .....	(175)
十七、女孩月经来潮的心理准备 .....	(176)
十八、正确对待遗精 .....	(177)

# 第一章 小学生生长发育的特点

## 一、人体生长发育的规律

人出生以后，一般经历 20 年左右的生长发育过程才成为成年人。生长指的是身体各组织、器官体积或重量的增加；发育是指组织、器官的形态与功能逐渐完善的过程。生长和发育是人体在成长过程中紧密相连的过程。

每个人的发育程度以及最后的发育水平，都有着自身的特点，然而又都遵循着一定程序，进行着有规律的变化。认识这些规律，对于了解孩子的身体变化，并帮助孩子顺利度过青春发育期有很大好处。

1. 生长发育的速度时快时慢，呈现波浪形 人体各组织器官生长发育的速度不均匀，而是快慢相间呈波浪式发展。比如身高和体重的增长就有两个生长加速期，第一个是从胎儿开始到出生后的一二年内，身高从成胎到出生，仅 9 个月就长到 50 厘米左右，周岁时 75 厘米左右，2 岁时 90 厘米左右。体重在出生时约为 3 250 克，1 岁时为出生时的 3 倍，2 岁时可达到 4 倍。3 岁以后生长速度逐渐减慢。到 10~12 岁，青春发育期开始，又出现了第二个生长加速期。此时，不仅身高、体重增长迅速，形态变化明显，同时各器官、各系统也发生很大变化。

2. 生长发育有先有后,发展不均衡 各器官、各系统开始发育的时间不是同步进行的,而是有早有晚;发育过程的长短也不一样。比如人体头部发育较早,速度也快,胎儿有一个特大的头颅、较长的躯干、短小的四肢,出生时头占人体长度的四分之一。到儿童时期,头与身体的比例接近匀称。从脑的容量看,1岁时相当于成人的82%,10岁时达到成人的95%。可见,脑的生长始终先于其他器官。而生殖系统发育最晚,10岁以前几乎没有变化,10岁以后青春期才开始发育,并逐渐达到性成熟。身体发育的这种不平衡,保证了整个机体发展的协调和统一。

3. 生长发育具有连续性和阶段性 生长发育是一个连续发展的过程,可是在不同的年龄阶段,又具有独特的生理和心理特征,因此把人的成长过程划分为几个时期,即胎后期、婴儿期(出生~1岁)、幼儿期(1~3岁)、学龄前期(3~6岁)、学龄期(6~12岁)、少年期(12~18岁)、青年期(18~25岁)、成年期(25岁以后)。

4. 青春期开始的年龄,具有性别差异 青春期开始的年龄,女孩比男孩早两年。儿童时期,女孩与男孩相比,在形态上差别不大,形态指标男孩略大于女孩。10岁以后,女孩首先进入青春发育期,身体各部分迅速生长发育。所以,许多形态指标,如身高、体重、身体围度等,女孩都超过男孩。到13岁时,男孩开始迅速发育,而此时女孩的增长速度又缓慢下来,使得男孩的各项形态指标不仅赶上而且超过女孩,这种优势将永远保持下去。

还须指出,即使是同性别、同年龄的小学生,进入青春发育期的时间也不完全一致,即有早发育和晚发育的区别。

## 二、小学生体格发育的特点

小学生的年龄一般为6~12岁,他们的体格正处在迅速生长发育阶段。小学生时期也可以叫做童年期,童年期有其特殊的体格发育特点。

1. 骨骼组织 童年期骨骼比较柔软,软骨较多,骨较短细,骨化没有完成。骨的弹性大而硬度较小,不易骨折而易变形。随着年龄增长,骨内的无机物(主要是钙质)不断增加,坚硬度也逐渐加大。

2. 肌肉组织 童年期的肌肉发育尚未完全,肌肉较成人柔软,肌纤维较细,肌腱宽而短。肌肉中所含水分较成人多,蛋白质、脂肪、糖类及无机物质较成人少,能量储备较差。年龄越小,这个特点越明显。

3. 呼吸系统 童年期呼吸器官的基本特点是组织娇嫩,呼吸道的粘膜容易损伤。在童年期常见疾病中,呼吸系统感染发生率较高。

4. 消化系统 人在生长发育期间,有两组牙齿先后发生。第一组是乳牙,第二组是恒牙。在最后一个恒牙钙化完成以前,人的健康都可能对牙齿钙化有影响。因此,必须注意钙的供应和吸收情况,以保证牙齿的健康发育。

童年期食管比成人显著短而窄,粘膜细嫩,管壁较薄,管壁弹力组织发育较差,容易受到损伤。胃腺所分泌的消化液酸度低,消化酶含量比成人少,消化功能尚未成熟。儿童肠道肌肉组织和弹力纤维还没有发育完善,但粘膜发育较好,有丰富的血管网和淋巴管网,因而容易把消化液分解了的营养物质

吸收到肠壁的血管和淋巴管里。

唾液腺于出生时形成，分泌唾液淀粉酶及大量粘液素，其分泌量随年龄增长而增加。胰腺的胰岛细胞分泌胰岛素，胰岛素调节糖的代谢。儿童肝脏有大量血管，由于肝细胞分化不全，组织软弱，所以肝脏很容易充血，对感染抵抗力较弱。

5. 泌尿系统 儿童肾小球滤过率、肾小管排泄及再吸收功能较差，对尿的浓缩及稀释功能较成人弱。膀胱粘膜柔弱，肌肉层及弹力组织不够发达，有时能不自觉地排尿，常患夜尿症。这往往与吃了刺激性食物或大量饮入液体有关。

6. 循环系统 儿童血液内含水分及浆液较多，盐类较缺乏。造血器官骨髓及骨髓外造血器官淋巴结、脾、肝等新生能力很强，能很快地生成新细胞，以补充死亡细胞。但是，这些器官的功能很不稳定。当儿童有感染或营养不良时，就可能引起贫血或肝、脾肿大。

因为儿童新陈代谢旺盛，但心脏发育还不够完全，只有增加心搏频率才能适应组织供应的需要，所以年龄越小心跳越快。

7. 神经系统 神经系统是生命活动的主要调节系统。在各系统中处于中枢支配地位，起着主导作用。由于大脑的发育，使儿童抑制能力和分析综合能力逐步增强，活动能力逐步提高，儿童的行为逐渐变得更有意识。

8. 内分泌系统 内分泌系统由许多内分泌腺、内分泌组织和细胞所组成。内分泌腺分泌一些数量极少的物质，叫做激素。激素直接进入血管、淋巴管，然后由血液运送到全身。激素对儿童机体的新陈代谢、生长发育和机体免疫功能的调节均起很大作用。人体主要的内分泌腺有脑垂体、肾上腺、甲状

腺、甲状旁腺、胸腺、松果体、胰岛和性腺等。

9. 免疫系统 机体具有免疫功能,免疫功能是由免疫系统实现的。免疫系统包括三个部分,即免疫器官、免疫细胞和免疫分子。

(1)免疫器官:包括胸腺、骨髓、脾脏、淋巴结及其他淋巴组织(扁桃体、肠集合淋巴结、阑尾)。

(2)免疫细胞:是指受抗原物质刺激后能发生免疫反应,也就是具有免疫潜能的细胞,主要包括 T 淋巴细胞和 B 淋巴细胞两类。

(3)免疫分子:主要是免疫球蛋白、补体等,在体液免疫中发挥着重要作用。

### 三、小学生心理发育的特点

小学生的活动场所从家庭或幼儿园转到学校,开始接受正规、系统的学校教育。

1. 大脑的发育 小学生的大脑重量增加很快,到 11~12 岁时大脑重量可以达到 1 400 克左右,几乎达到成人大脑的重量。小学生大脑的兴奋功能逐渐减弱,而抑制功能逐渐增强。

2. 语言的发育 小学生时期是语用技能发育的关键时期。所谓语用技能是指语言交流的双方,根据语言意图和语言环境有效地使用语言工具的一系列技能,主要包括听和说两方面的技能。

口语和书面表达能力在小学阶段都有明显提高,从仅使用口语到掌握书面语的过程,要通过教师讲解、认识、阅读和拼写等,掌握书面语表达的阶段,就是学习的过程。在这一过



程中,阅读、拼写的技能如果在学习中不能正确掌握,则容易出现相应的学习技能障碍,从而影响学习成绩。

到小学中后阶段,语言就会向更高级的语言形式——内部语言或默语发展,在形式上表现为不是大声朗读课文,而是默读课文。由于语汇量进一步增加,掌握了句法、写作技能,使小学阶段的书面表达可达到相当的程度,这一过程与思维活动的进一步发展密切相关。

3. 思维的发育 小学生思维的基本特征是以具体形象思维为主要形式,过渡到以抽象逻辑思维为主要形式。低年级小学生的理解力较慢,理解的内容较少,要靠具体的、直观的形式去理解概念,高年级小学生对抽象材料的理解力加强,可运用抽象的逻辑思维去推理、判断。

4. 注意力的发育 随意注意和不随意注意都有很大的发展,随着注意的时间和注意的范围渐长、渐宽,注意的转移也逐渐灵活。一般来讲,7~10岁的小学生主动注意的保持时间为15~20分钟,12岁以后为30分钟或更长。注意的保持时间与老师所讲的内容、教学方式是否生动和有吸引力、学生的兴趣等密切相关。

此阶段最常见的注意问题是注意力缺陷或注意力易分散,表现为主动注意不能持久保持在某一对象或内容上,易受外界无关刺激,如声音、动作的影响而分散注意力。持续时间较长和程度较严重的注意力缺陷,会影响儿童的学习效果,必须进行干预。

5. 记忆的发育 小学生的记忆力明显发展,主要表现为以下3个方面。

(1)从以机械性记忆为主,逐渐向理解性记忆为主发展。

(2)从以无意识记忆为主,逐渐向有意识记忆为主发展。