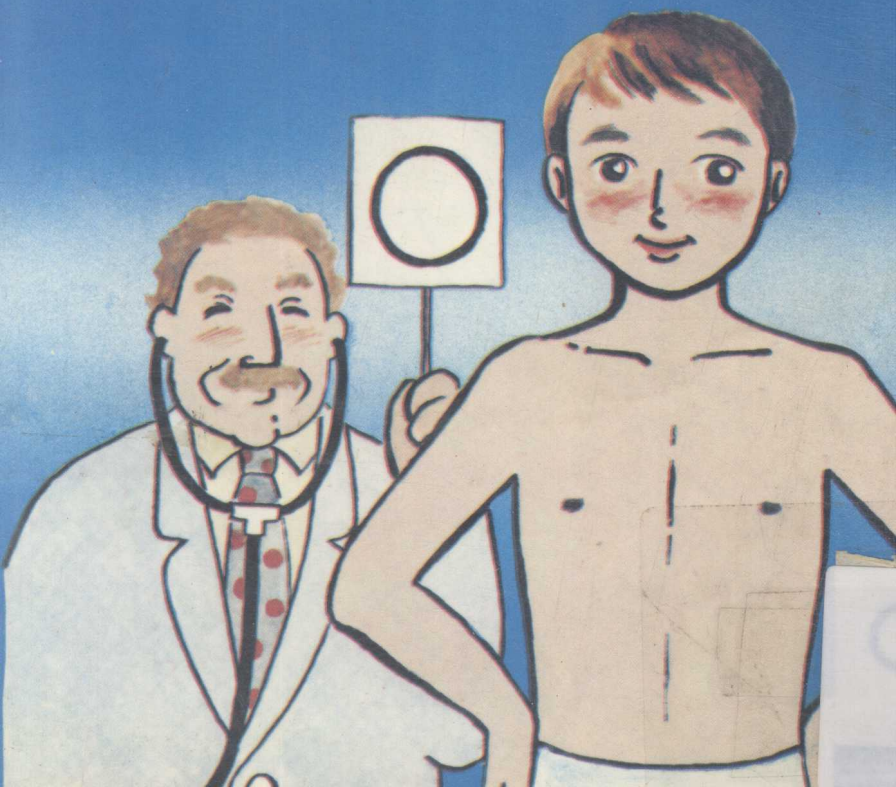




親職教育叢書④

培育 身心健康的孩子

——110個絕妙的處方——



親職教育叢書 ④

培育身心健康的孩子

中華民國72年5月初版

版權所有
不准翻印

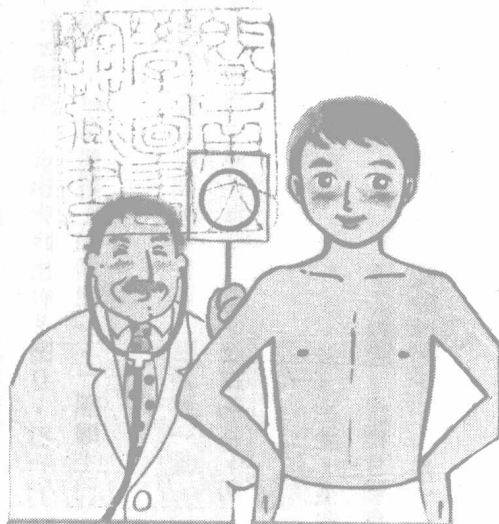
著者 鈴木貫一
編譯 新民兒童教育研究中心
發行人 劉英富
發行所 聯廣圖書股份有限公司
台北市武昌街2段120巷11號2樓
☎總機 02)381-3733, 郵撥505252
出版登記：局版台業字第2349號
承印者 通美彩色印刷公司
台北市通河西街1段126號

(如有裝訂錯誤請寄回調換)

S 018357

培育 身心健康的孩子

——110個絕妙的處方——



聯廣圖書公司



S9000581

序 言

當我們隨便問一位母親「您最希望您的孩子是個什麼樣的孩子？」她一定會回答您「我希望他是個健康的孩子。」可是放眼望去，臉色蒼白、身體孱弱，上體育課受不了炎陽的照射而不支倒地，或短程賽跑時無法跑到終點的孩子比比皆是。由此可見，並非人人對孩子的健康都很關心。

時下坊間有關「嬰兒的健康」、「預防疾病」等書，可謂琳瑯滿目，但論及一個自小學而國中、高中的孩子，在身心轉變過程中發生的問題的書籍，卻難得一見。從這點得以窺知社會大眾關心孩子身心健康的程度。

這本書是以「促進孩子身心發達」、「維護孩子的健康」、「照顧生病的孩子」三個重點為中心，分成小學、國中、高中三個階段，每階段列出許多細目，逐一探討該期間內孩子身心方面的健康情形。雖然這不是一本專門著作，每一細目列述的篇幅也不多，但對「如何處理發生在孩子身上的問題」與「如何防範未然」，均有明確的說明。擁有這本書，並據以履行，保證您的孩子個個健康活潑。

目 錄

序言	二
----	---

第一章 促進孩子的身心發達

1 身體	一〇
2 心理的發展	一四
3 幼兒期的指導	二〇
4 青春期的指導	二九
5 消除欲求不足的心理	三八

第二章 照顧生病的孩子

6 心臟病	四六
7 腎臟病	五〇

第三章 維護孩子的健康

8	支氣管哮喘·····	五六
9	起立性的暈眩及貧血·····	六〇
10	容易發生耳朵方面的疾病·····	六五
11	感染病症·····	七〇
12	蟻蟲·····	八〇
13	流行性感冒的預防·····	八五
14	蛀牙和預防·····	九〇
15	脊椎側彎症·····	九九
16	風疹的預防與母子衛生·····	一〇八
17	發燒時·····	一一二
18	處理外傷害與救護·····	一二一
19	人工呼吸法·····	一三一
20	心理方面的疾病·····	一三六

21	學齡兒童的健康管理——大人的心理準備·····	一四六
22	健康檢查的重點·····	一五六
23	健康檢查及病後調養·····	一六一
24	寢室的環境·····	一六九
25	身體的平衡·····	一七三
26	預防食物中毒·····	一八三
27	夏季健康·····	一九二
28	孩子的預防接種·····	二〇二
29	藥物與健康·····	二一一
30	考試期間的健康·····	二二一

第一章 促進孩子的身心發達

1 身體

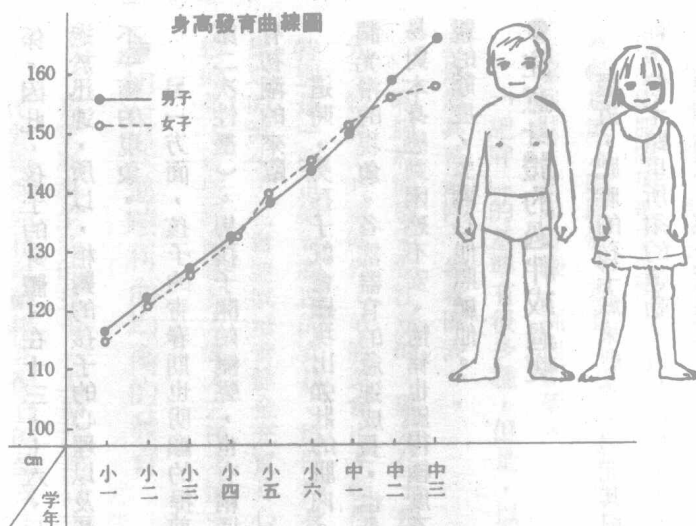
● 身體發育的情形

孩子身體的發育，並非完全呈現均衡狀態，有的時候，孩子的發育也有急速和緩慢兩種不同的傾向。除此之外，發育的快慢，也因個人、男女性別的差異而有不同。我們看左邊以身高為例的圖片，就可得知孩子在生後一年的身高，急增至一·五倍後，成長就會逐漸減緩，等到孩子到達十三、四歲青春期的時候，不但身高會有顯著的增加，就連肢體也會成長至八個頭身的體型。而且身體上的各個器官，也會有各自不同的複雜發育。

△男女發育差▽ 女孩子九、十三歲的發育速度，會比男孩子更為驚人，可是，在此前後，男孩子發育的情況仍然優於女孩。

△個人發育差▽ 即使是同年齡的孩子，在體型上也有大小的區別，我們將身體成長迅速的 child，稱做早熟型。成長較緩的稱做晚熟型的 child。

一般說來，孩子身體上的發育和父母親的遺傳素質、生長的环境、生長的過程、以及食



物的攝取都有關係。

●青春期的身體

現代的孩子其外型的成長是較以前來得迅速碩大。

當然，這種情形是有其背景的。①在營養方面，孩子的飲食較以前更為豐富。②由於家庭裏的設備日趨現代化，所以，無形中就減輕了孩子勞動的機會。③由於經濟的發展，生活水準的提高，文化刺激成了促進孩子生長的荷爾蒙，所以現在的孩子不單單是在體格方面獲得了成長，就連心理方面也起了顯著的轉變。

身體一成長，內臟、運動能力和體力也跟著發達，因為運動能力的發展，和成長荷爾蒙促進蛋白質的合成、生成肌肉，有很密切的關

係。因此，孩子的身體，在十三、十六、七歲時，會有很顯著的成長，但是由於身體的成長過於迅速，所以，相對的孩子的心理以及其他各方面，就無法跟身體成長速度配合，而造成不平衡的現象。

另一方面，孩子的青春期的提前，在身體方面，男孩和女孩出現了不同的變化（第二次性徵）。男孩子開始變聲，也有精通的現象。女孩子則在小學高年級的時候，就可能

有初潮的來臨。

這時，男孩子就會顯現出強壯的肌肉。而女孩子由於皮下脂肪的增厚，肌膚就會呈現圓潤光滑的現象。各部器官的急速成長，也是青春期的特徵之一。所以，這個時期的孩子，容易對本身感到困惑不安、情緒也顯得極度不穩定。所以，四周的人就應該以寬容的胸襟、可親的態度，去關心他照顧他。

●注意身體的過胖或過瘦

最近，肥胖的孩子愈來愈多，追究其根源是孩子在攝取過多的卡路里之後，並無從事消耗多餘卡路里所須的運動，以及遊戲，所以才會導致孩子的肥胖。

換句話說，孩子所攝取的食物，在無法轉變為動能的情況下，只有變成脂肪積存於體內

，這就造成了肥胖的主因。

因肥胖所形成的問題是，孩子的肥胖，有百分之七十，會移轉為成人的肥胖。而且，在孩子方面，也容易出現成人病的先驅症狀，諸如肩酸、高血壓等。

「肥胖」的基準有很多種，但是，以身高和體重的比例來計量最具普遍性（參看圖表）。

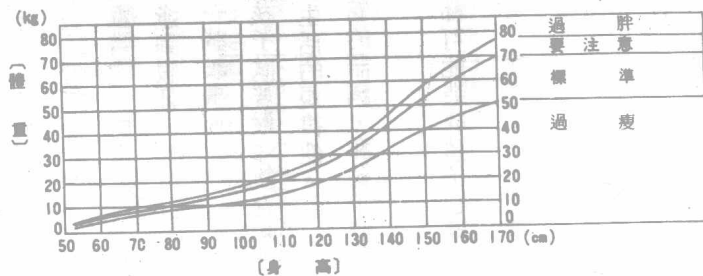
和肥胖同樣需要注意的，就是孩子瘦削的原因，瘦削除了先天體質上的遺傳外，可能還會由某種潛伏性的疾病所造成。特別是一些正值青春期的女孩，為保持身材而實行減肥，熱量攝取的減少，也會造成培育健全充實身上的障礙，而且最可怕的是，這些障礙在長大成人之後才逐一顯露出來。

●如何促進順利而均衡的發育

在家庭裏生活的孩子，尤須注意以下幾點。

(1) 要顧慮到和年齡相互配合的營養……營養是否平衡，首

過胖過瘦的判定圖表



先要考慮到的就是飲食和點心這兩方面是否平衡。孩子的偏食習慣，往往是母親在不知不覺的狀況下養成的，所以母親必須格外注意這一點，不要讓孩子養成偏食的習慣。

(2)適當的運動……現在的孩子，往往喜歡整天沈溺於電視機和漫畫書中，所以，為人父母者應該盡量讓孩子從活動身體，以及遊戲中，體會出運動的樂趣。逢到假日，也可以帶著孩子到郊外遊玩，和大自然接觸。在家裏時，也不妨讓孩子幫忙學做一些家事。

(3)要孩子過著正常的生活，日常的飲食起居，就必須有規律，讓孩子試著嚴守飲食和上廁所的時間，即使是星期日，也不要讓孩子因為懈怠而攪亂了日常生活的規律性。

(4)家裏面必須隨時保持著明朗愉悅的氣氛。大人們不妨以自然輕鬆的語調，和孩子們談些身體上的變化，這樣就可以幫助孩子解除一些不安和困惑。

(5)不適當的誇讚孩子發育過好，或是嘲笑孩子身體的發育不全，都可能造成孩子心理上的自卑感。

2 心理的發展

父母親若能夠對於孩子心理上的發育成長有個梗概，自能對孩子日後的成長極有幫助。

現在就讓我們全面性的探討孩子心理的發展。

大人憑藉著自己的意願，來塑造小孩子的心理，是一種錯誤的行徑。因為孩子的心不是黏土，它是有生命的，至於如何成長，得讓孩子靠著自己的能力，自己的想法，尋出自己該走的途徑。

人類有各種與生俱來的需求。攝取營養、吸取新鮮空氣、休息等，屬於生物性的慾求。對愛情、親情的體認，以及如何安排生活，使自己獨立，均屬於社會性的慾求。這些慾求最大的目的，在使生活能夠獲得精神與物質的滿足。

如果這些慾求無法充分獲得，就會在內已形成衝突，為使慾求滿足，孩子必然會自我省思，並以行動來解決問題，孩子的個性也就在這種過程中形成。

孩子無法和他人接觸，心靈的發育，就永遠無法健全，也就永遠無法形成一個獨立完整的人格。所以孩子在幼時，就會藉著和母親（或是替代母親的人）的接觸，建立起人格。

等孩子再大些，就會產生以自我為中心的意識，喜歡自己做主張。到了三、四歲，孩子活動的範圍擴大之後，就會藉著和朋友的交流，有了社會性的發展。逐漸地，孩子慢慢喜歡獨立，也喜歡和家人溝通。