

810151/06 14.15

卫生宣传黑板报小样

北京市卫生防疫站 编



写在前面

小黑板，三尺三，
既方便，又简单，
卫生知识来普及，
它的作用不一般。

黑板报是开展卫生宣传工作的一种好形式、好工具。这本小册子，就是供农村、工厂、学校、厂边等单位办黑板报时参考选用。

怎样把黑板报办好呢？首先要紧密结合各个时期卫生工作的特点，本着预防为主的精神，动员广大群众搞好卫生，更好地为生产、生活、学习和工作服务。第二，内容要通俗易晓，文章要短小精干。第三，编排要美观，字体要工整，段落要清楚，让人爱看。行间要有一定距离，不要密密麻麻一大片；四边要留一定空隙，不要齐头齐尾挤得太满。在文字排列

上，每行不宜太长，如果太长，阅读时，从这一头看到另一头，很不方便，又费眼力。标题要醒目，写大字标题时，可用粉笔头横过来写，主要达到突出、鲜明、清晰的效果就行。插图能活跃版面，引起读者兴趣，帮助理解内容。因此，要在黑板上画一些画。

这里介绍的一些小样，内容不多，可因地制宜，确定每期重点，灵活选用。标题可采取卫生知识、讲卫生、医药卫生、地头宣传等。

本书文字稿由张奎吉等执笔，报头及插图分别由王益朋、涂浩、谢培林和浙江省卫生防疫站的同志绘制。内容和编排上的不当之处，欢迎读者提出宝贵意见。

目 录

消灭苍蝇·····	1	食物中毒·····	16
消灭蚊子·····	2	注意保护妇女劳动力·····	17
消灭老鼠·····	3	安全使用农药·····	18
消灭臭虫·····	4	预防中暑·····	19
消灭越冬蚊蝇·····	5	预防初田皮炎·····	20
积极开垦夏季爱国卫生运动·····	6	疟疾·····	21
预防肠道传染病·····	7	谈谈流行性乙型脑炎·····	22
得了痢疾怎么办·····	8	氟、碘和地方病·····	23
生吃瓜果要洗净·····	9	预防肝吸虫病·····	24
要喝开水·····	10	为啥要打预防针·····	25
肠胃炎是咋回事·····	11	小儿麻痹疫苗矿丸好·····	26
谈谈蛔虫病·····	12	冬春季节防“流脑”·····	27
肝炎都有啥症状·····	13	预防脑膜炎·····	28
肝炎病人的家庭隔离·····	14	谈谈志冒·····	29
食品卫生“五四制”·····	15	积极防治伤性气管炎·····	30

防感冒的方法·····	31	什么时候给孩子断奶·····	47
搞好“两管”“五改”·····	32	要让孩子睡好觉·····	48
积肥卫生·····	33	常洗澡好处多·····	49
检查身体预防职业病·····	34	游泳的好处·····	50
高血压病问答·····	35	冬季长跑·····	51
冠心病·····	36	防冻伤·····	52
不要挤疖子·····	37	体育与健康·····	53
吸烟的害处·····	38	献血知识·····	54
心口疼是怎么回事·····	39	维生素的作用·····	55
保护眼睛·····	40	生活小常识(一)·····	56
沙眼是怎么回事·····	41	生活小常识(二)·····	57
大家来防红眼病·····	42	常用药介绍·····	58
牙齿的话·····	43	为什么要晚婚·····	59
不要吃零食·····	44	当心煤气中毒·····	60
中耳炎·····	45	不要随地吐痰·····	61
预防软骨病·····	46	干干净净迎春节·····	62

卫生之传



灭 蝇 方 法

灭蝇方法很多种，
蝇拍扑打管用；
敌敌畏，敌百虫，
喷洒诱杀都能行。
厕所粪坑勤灭蛆，
开春化冻挖蝇蛹。
勤起圈，掏厕坑，
灭蝇工作别放松。
高温堆肥办法好，
不让苍蝇来孳生。
男女老少齐动员，
消灭苍蝇防疾病。

消 灭 苍 蝇

苍蝇生长在垃圾、粪便中，实在脏得厉害，每只苍蝇肚子里和身上，都携带着成千上万的细菌。它们常在垃圾、粪便上叮叮爬爬，又飞到我们吃的食物上舔舔舔，能传播痢疾、伤寒、肝炎、蛔虫等

多种疾病，对人的健康危害很大。

在夏季，苍蝇一般只活一个月左右，但它的繁殖能力很强，一只母苍蝇每次产卵一百多个，蝇卵经过十几天的时间，就变成有繁殖能力的苍蝇了。

谚 语

预防肠道传染病，
要把苍蝇消灭净。
称砣虽小压千斤，
苍蝇虽小是祸根。



181037

- 1 -

黑板报

蚊子的天敌

在大自然里有许多能吃蚊子和蚊幼虫的能手，如蜻蜓幼虫、龙虱幼虫、鱼等都能吞食大易的蚊幼虫。专蛙、坐虎、蜻蜓、燕子、蝙蝠、蜘蛛等都喜欢吃蚊子。这些昆虫、鱼、鸟都是蚊子的天敌，对人类有益处，我们应该保护它们。

蚊子的习性

蚊子一生要经过四个时期：卵、孑孓、蛹都在水里生活；蛹脱皮变成蚊子从水中飞出来。蚊子并不都是咬人吸血的，蚊蚊主要借吸吮草叶汁液活命，雌蚊专吸人和牲畜的血。蚊子白天大多在草丛、柴禾堆等阴暗、潮湿的地方，黄昏时飞出来在屋檐前、牲口棚前成群飞午，蚊雌交配。多数蚊子在晚上吸血，也有一些白天吸血。蚊子繁殖惊人，七、八天就能繁殖出一代蚊子。我们了解蚊子的习性，就是要抓住它的特点去消灭它。

消灭蚊子

蚊子害人真不浅，咬人吸血扰睡眠，乙型脑炎和疟疾，都是蚊子来传染。

要把蚊子消灭净，男女老少齐动员，管好蚊子孳生地，积水坑洼要填垫。翻盆倒缸堵树洞，艾叶蚊香熏蚊子，喷药灭蚊很简便。丁上纱窗挂蚊帐，防蚊叮咬也不难，消灭蚊子防疾病，学习生产干劲添。

要千方百计灭蚊防蚊



细红制雄



喷洒药物



填平洼地



堵塞树洞



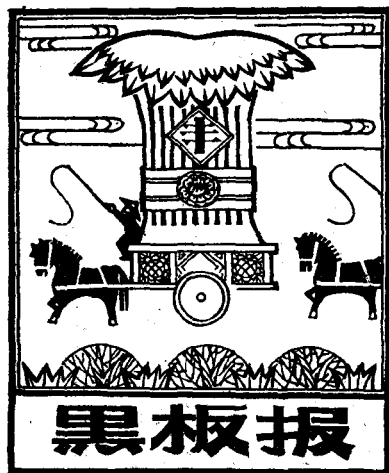
打拂孑孓



熏蚊香



挂蚊帐



消灭老鼠

“老鼠过于，人人喊打。”
这是一句成语，常用来比喻害人的东西人人痛恨。

老鼠偷吃粮食、糟踏庄稼、咬坏衣物、传染疾病，危害极大。老鼠是人类的一大祸害，我们一定要动手消灭它。

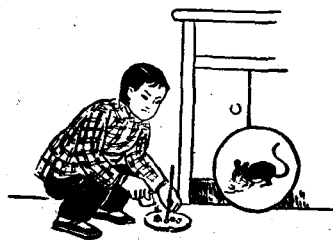
灭鼠防病保粮

小老鼠，尾巴长，
天天夜里来偷粮，
咬坏衣服和家具，
传广害人更猖狂。
堵鼠洞，断鼠粮，
捕鼠夹子屋里装，
按时投放毒鼠药，
定把老鼠消灭光。

怎样消灭田鼠

灭田鼠主要靠挖洞捉拿，
田鼠的洞一般有两个口。洞旁有土堆的是进口，离老鼠住的地方较远；另一个口外边没土，

这是通气口，离老鼠住的地方近。挖时，堵住进口，顺着通气口往里挖。用水沃洞或用烟薰也行，趁老鼠往外跑时打死它。





消灭臭虫

臭虫咬人吸血，扰人睡眠，是四害之一。臭虫不怕饿，不吸血也能活半年以上；它的耐寒力也挺强，但它怕热，用七、八十度的热水，就可以把它烫死。

消灭臭虫，要用这些方法：

烫 用刚开的水浇在床板缝、桌椅等木口家具缝里，浇两个来回就能把臭虫烫死。

晒 被子、褥子拿到太阳底下曝晒，臭虫一见热就会钻出来，这时再捉住弄死它。

堵 土炕的坯缝、垡缝用泥堵严，叫它闷在里边憋死。

毒 用六六六粉撒在炕沿等臭虫孳身的地方，把臭虫毒死。

集体
单位消灭
臭虫，要
大家一齐
行动才能
收效。





不让

蚊蝇过冬

(顺口溜)

北风一吹天气冷，
蚊蝇生起要越冬，
阴暗潮湿避风处，

空房垤角到处付，
地下室和楼梯间，
还有茅窖防空洞。
等到来年春日暖，
飞出繁殖传疾户。
消灭蚊蝇很重要，
不让蚊蝇过严冬。
结合扫除来捕打，
药物毒杀一扫空，
敌敌畏，六六六，
艾蒿烟熏也管用。
使用药物防中毒，
手上沾药洗干净。

消灭越冬蚊蝇

冬天天寒地冻，只有少数蚊蝇活下来越冬传代，是消灭它们的好时机。这时消灭一个蚊蝇，胜过夏天打死一千个。

越冬的蚊蝇，爱躲在厨房、宿舍、茅窖、牲畜棚圈、厕所、下水边、温室、地下室等较暖和的地方。要去这些地方找它们，发现了就随时捕打。蚊蝇多的地方，可用敌敌畏等药物喷洒毒杀。

同时，要经常搞好室内外卫生，不让蚊蝇有孳身之处。





顺

口

溜

人人动手灭蚊蝇，家家户户讲卫生。
生吃瓜果要洗净，预防肠道传染病。
果皮废纸别乱扔，街边整齐又干净。
饭前便后要洗手，病菌虫卵难入口。

积极开户夏季爱国卫生运动

夏季已到，气候炎热，苍蝇大孳生，瓜果冷饮上市，如不注意饮食卫生，就容易发生肠道传染病和食物中毒。为了保障广大人民群众的健康，以利于搞好生产、工作和学习，我们要抓紧时机，深入开户以除害灭病为中心的夏季爱国卫生运动。

开户夏季爱国卫生运动，要充分调动广大群众的积极性，各行各业，男女老少，人人动手，清除垃圾，消灭苍蝇。饮食行业和集体食堂，要努力搞好饮食卫生，把住“病从口入”关。让我们积极行动起来，讲究卫生，预防疾病，为保护广大人民群众的健康，更好地完成革命和生产任务而努力吧。



预防肠道传染病

说起肠道传染病，
危害实在太严重，
痢疾伤寒和肝炎，
都能传染和流行。

传播肠道传染病，
重要媒介是苍蝇，
必须坚决消灭它，
不让苍蝇来逞凶。

生熟食物要分开，
碗筷消毒不放松，
消毒方法很简单，
开水煮沸五分钟。

病从口入是关键，
抓住关键来防病，
生水里百有病菌，
饮用开水最卫生。

防病措施要记清，
条条条件要执行，
饭前便后要洗手，
生吃瓜果要洗净。

预防为主是方针，
动员起来讲卫生，
男女老少齐动手，
预防肠道传染病。



夏天为什么容易得痢疾？

夏季是苍蝇繁殖的季节，苍蝇是传染的媒介，所以夏季得痢疾的多。

夏天喝水多，会把胃酸冲淡。胃酸有杀菌作用，如果大舅喝水降低了胃酸



的杀菌能力，又不注意饮食卫生，喝了没有消毒的水，吃了没洗干净的瓜果蔬菜，就可能得痢疾。



红医工

得了痢疾怎么办

得了痢疾，要及时治疗，坚持吃药，彻底治好。不要吃了几次药，觉得好一点，就认为病已治好，不再吃药了。吃了几次药，可能大部分痢疾杆菌被消灭了，就怕还留下少数杆菌，过几天它缓过气来，就会再繁殖起来害人，弄不好，能转成慢性痢疾。所以，吃药要

听医生的嘱咐，自己不要随便订药。

另外，痢疾这病，毛病出在肠子上，如果吃的东西太硬或荤腥多了，就会给肠子增加负担。得痢疾期间，最好吃稀的、软的、好消化的食物，多喝开水，注意休息。千万别让病人做饭或帮厨，以免把病传染给别人。

病人的粪便里有大号的痢疾杆菌，便后要撒上石灰或漂白粉消毒。或把粪便埋起来。病人大便后，要把手洗干净。



生吃瓜果要洗净

小萝卜

五月，小萝卜下来了。小萝卜红皮绿缨，谁见了都想吃两根儿。可是，不洗干净，千万别吃。因为用手捋掉泥土的小萝卜，看着似乎干净了，其实并不干净。种芽要施粪肥，粪里带有很多病菌和虫卵，自



然也会沾到小萝卜上。不洗干净就吃，很容易使人得病。

黄瓜

每到六、七月，黄瓜就多了起来了。黄瓜清香脆嫩，大热天，谁见了不想吃呢？可是，黄瓜身上也带着脏东西，要洗干净才能吃。集体食堂卖生黄瓜或做拍黄瓜、黄瓜拌粉丝和用黄瓜丝做百码，要先把黄瓜放在千分之三的漂白粉水里泡三分钟然后再切，做时还要注意手、刀、芽板和盛芽用具的卫生。另外做凉拌芽要加些醋、蒜，不但能调味，还有杀菌作用。

西红柿

西红柿又酸又甜，味新鲜



美，含有多种维生素，人们都喜欢吃。可是，种西红柿要施粪肥，才能使它长得更快更好。粪里可能带有病菌和毒和寄生虫卵，会把西红柿弄脏，有时，苍蝇也会在西红柿上来爬去，如果不洗干净吃，可能会得肠道传染病或寄生虫病。所以，生吃西红柿一定要洗干净，有裂口的最好做熟芽吃。

井水干净吗？

试验证明：一

滴井水里含有数不计的细菌，如果喝一肚子凉水，会有多少细菌跑到肚子里去啊！

有人说：“我喝了也没事

要喝开水

呀！”

我们说，这可

能是病菌的毒力较弱，你身体内卫的抵抗力比较强，就抗过去了；一旦身体弱了，例如过分疲劳或者受了感冒风寒，这时对病菌的抵抗力就减弱了，就可能会得病。夏天，一些人拉肚子，有的就是因为喝凉水喝的。为了安全，还是把水烧开了再喝吧。

自来水干净吗？

城里的自来水是干净的。自来水厂用机口把深

井里的水提上来，经过了沉淀、过滤，把水里的泥沙、

杂质都除掉，然后放进漂白粉进行消毒，把水里的细菌基本消灭，符合国家饮水卫生标准。但是，农村土自来水没有这套消毒措施，所以还要进行消毒或煮开了才能喝。



漂白粉与细菌

漂白粉是由氯气和石灰制成的，是杀菌力很强的白色粉末。把漂白粉放进水里，就产生次氯酸，次氯酸能把细菌本身含有的酶给破坏掉，酶一破坏，细菌就死了。如伤寒杆菌、痢疾杆菌在水中能活一个月以上，碰上漂白粉几分钟就死了。用漂白粉进行井水消毒，是预防肠道传染的一种好办法。



肠胃炎是咋回事

问 肠胃炎是怎样引起的？

答 吃了腐烂变质、被苍蝇污染了的饭芽，瓜果；或者暴饮暴食，都容易引起肠胃炎。

问 肠胃炎有什么症状？

答 恶心、吐、肚子痛、腹泻，一天大便十几次。

问 怎样预防肠胃炎？

答 预防的办法是：一、不吃腐烂变质的食品。二、喝开水不喝生水。三、消灭苍蝇。四、饭前洗手。五、不暴饮暴食。



痢疾肠炎病人的饮食

得了痢疾、肠炎除服药治疗外，还要注意病人的饮食，这对于恢复健康有很大的帮助。病人要吃容易消化的希软食物，如米粥、面条、鸡旦汤

等，少吃油腻，并应掌握一次不要吃得过多，可以多吃几次。另外，要多喝开水，以促进毒素排出，补充由于泻肚损失的水分。

谈谈蛔虫疔

蛔虫的繁殖能力惊人

蛔虫产卵特别多，一条母蛔虫在产卵期，每天能产二十万个卵。蛔虫卵很小，只有在显微镜下才看得见。这些虫卵随着人的大便被排泄出来。

小心，不要吃进蛔虫卵
种芽要施粪肥，粪便里的



蛔虫卵就会沾在瓜芽上，如果吃东西不注意，象生茭、黄瓜、小萝卜、西红柿、老秧瓜等，不洗干净拿来就吃，就可能不知不觉地把蛔虫卵带到肚子里去。蛔虫卵到了人的肚子里，经过一个来月就长成蛔虫。

蛔虫的危害

蛔虫在人的肚子里，夺取人的养料，它还到处乱钻，若是钻进胆管里，就会叫人疼得满炕打滚。如果肚子里蛔虫太多，还容易扭成一团，把肠子堵住。

得了蛔虫疔怎么办

讲卫生



肚子里有蛔虫，可以吃驱蛔灵、驱虫净、宝塔糖等打虫药把蛔虫打下来。不过，打下来以后还要注意预防。预防蛔虫的办法很简单，只要能做到吃东西以前洗洗手，吃生瓜芽和水果要洗干净，就不容易得蛔虫疔了。

肝大不一定是肝炎

肝脏隐在肋骨里
面，一般从腹部不易摸
到，但有很多传染病和
寄生虫病可以引起肝肿
大，还有一些原因能够
把正常的肝脏推向下方，如歌
唱或吹奏乐员、运动员，由
于横膈活动幅度大，肝的移动
也较大，因此，有时就能摸到
肝脏。另外，生过小孩的妇

女，腹部肌肉松弛，也可能肝
的位置下降，这些情况都不是
肝病，不必担心。



预防肝炎

互相尝饭不卫生，
水杯饭碗莫乱用，
别看这是小问题，
疏忽大意能传病。

肝炎都有啥症状

肝炎病人先有胃口不好，
不想吃油腻的东西，肚子胀，
消化不良，肝区疼，恶
心，全身无力，有的还
发烧。如果有了上述症
状，应及时请医生检
查。

