



托儿所幼儿园保健手册

汪庚秋 编写

江西人民出版社

托儿所幼儿园保健手册

江西人民出版社

目 录

前 言.....	(3)
幼托机构开办前的准备工作.....	(5)
正常婴幼儿的生长发育.....	(6)
幼托机构的卫生保健工作.....	(11)
婴幼儿的膳食营养.....	(27)
婴幼儿的体格锻炼.....	(41)
幼托机构传染病的预防.....	(59)

前 言

我国的保育事业，在党的领导下，和其他各项社会主义建设事业一样，有了很大的发展。特别是在1958年人民公社普遍建立以后，更是一日千里地飞跃发展着。今后随着工业、农业及其他文教事业的迅速发展，保育事业必须相应地跟上去。

十年来保育事业虽得到了很大发展，但毕竟还年青，经验少。工作人员的数量与质量及设备，还不能很好地适应需要，特别是对儿童保健工作经验的缺乏，因而保健工作还存在着一些问题。最常见的是传染病预防方面，没有建立一定的管理制度和隔离设备，因而未能防止一些传染病的流行。健康检查未能按期和检查不够细致，有些疾病不能及时发现，生活制度没有认真执行，膳食营养缺乏计划管理，外伤事故偶有发生。这就大大影响了儿童健康，妨碍了他们的正常生长发育。

鉴于保育事业的迅速发展和当前存在问题，在保育工作中如何做好儿童保健工作，已成为当前的重要任务。因此，在幼托机构中，建立必要的保健制度，注意传染病的预防，营养调配，日常生活照顾和适当的体格锻炼，使儿童活泼、健壮地发育成长，更好地完成教养任务。

为了能够对儿童保健工作，起着一些推动的作用，现就多年来从事儿童保健工作的体会和学习苏联的先进经验，并结合我省的实际情况，编成手册，以便利于保育工作者及卫生人员在工作中的参考。

但限于自己的业务知识和理论水平，兼之写作时间短促，难免没有错误。我衷心地希望保育工作同志和从事儿童保健工作同志指出缺点，提供改进意见，以便再版时，作必要修正。

汪 庚 秋

1960年5月于江西省八一保育院

幼托机构开办前的准备工作

在托儿所、幼儿园开办之前，必須按各地不同条件作好各种准备工作。如工作人员的配备，园所址的选择，房屋的修建和购置设备等，都应以节约的原则来办好。

一、园所址的选择：

选择面积较广、风景优美的绿化地区，地形较高，土地干燥，空气清洁，环境安静，便于家长接儿童的地方。不要接近烟囱、猪圈、牛棚、公共厕所、河塘、公路和铁路。

二、房屋和设备：

1. 房屋：应稍宽敞，位置向南或向东南，多开窗户。各班儿童最好有自己的活动室及共用的隔离室。目前很多保托机构的房屋，是利用旧的建筑加以改建，但在改建时，要做到合乎应用。房屋内的安全设施，颇为重要。如楼梯、阶梯的踏步，应稍低并加宽。在过道危险的地方和窗户上要设栏杆。栏杆宜稍高或加密，以防止儿童爬站。

隔离室是隔离病人或观察病情用的，必须与健康儿童的住房相隔较远。隔离间不宜大，每间只要收容一种病人，以免相互感染。

2. 设备：设备较全，对儿童日常生活和工作上的便利都有很大好处。室内一切设备，要注意高、低、大、小，适合

不同年齡兒童的要求。每個兒童應有自己單獨用的被、褥、枕頭、食具、毛巾和一些公用的玩具等。

三、工作人員的配備和短期訓練：

托兒所、幼兒園的負責人和其他工作人員，均應於開辦時，分別配備，學習一些有關兒童教養的知識，統一思想認識，使同志們知道做保育工作，雖然複雜、麻煩，但是一項光榮偉大的任務。要有決心、有信心去完成。

四、家庭訪問：

在兒童入園所前，要進行家庭訪問。開始與家長聯繫，了解父母及家庭成員的健康情況，兒童發育狀況，生活習慣，曾患那些傳染病，易患那些病和接受過那幾種預防接種或試驗，分別填入記錄，作為入園所後的參考。進行訪問的工作人員，對兒童表示十分熱愛，抱抱他，談談幼兒園、托兒所內有許多小朋友，可以和他們一起玩，還有很多新玩具等等，和兒童建立第一次感情，使他們進入園所內，不致於是陌生的人。

正常嬰幼兒的生長發育

生長是指體格量的增大和加重，發育是指機能質的分化和成熟而言。這兩種變化是在不同的速度下同時進行，相互聯繫，相互影響的，因此，生長與發育是不可分割的。

兒童從初生到成長，是在不斷的發育過程中。兒童正常的發育是一生健康的基礎，我們必須掌握兒童正常的發育規律。教養人員和家長，應對兒童進行“教”“養”并重的教

育，不应只注意“教”而忽视“养”或只注意“养”而忽视“教”。所以在执行合理的生活制度，注意必要的营养，加强身体锻炼和防止疾病的发生的条件下，可使儿童得到良好的生长发育。

一、体格的发育：

1. 体重：初生儿的体重，平均为三千至三千一百五十公分，男孩比女孩约重五十至一百公分。在初生几天内，体重会下降，大约在第三天降到最低，这是由于最初几天内吸乳很少，不足弥补身体的消耗。以后体重渐增，至第十天左右，恢复到出生时的体重。

体重增加的速度，随着年龄而有不同。在最初三个月非常快，以后变慢。普遍在最初六个月内，每星期体重增加平均约为一百八十公分，六个月到一岁，每星期约增加九十公分，在两岁内，每星期约增加五十公分，以后每年约增加两千公分。

2. 身长：初生时的身长，平均约为四十八至五十厘米。男孩比女孩稍高。身长增加的速度，以初生半年为最快。平均每月增长二点五厘米，后六个月平均增长一点二厘米，二至四岁每年增长七至十厘米，五岁以后每年增长约五厘米。

3. 头部发育：头围出生时平均为三十三至三十四厘米，出生后六个月内约增大十厘米，二至六个月约增大二厘米，两岁内又增大二厘米，三、四岁内共约增大一点五厘米，以后到十岁时，又增大一点五厘米。矢状缝及其他骨缝，大都在六个月骨化。前囟在十二至十八月时闭合。

4. 胸部发育：胸围在新生儿时，比头围约小一厘米，大

約到两岁时与头圍相等，以后就大于头圍。

5.腹部发育：在婴儿期与胸圍相仿，以后就应比胸圍小。

6.骨骼发育：幼儿的骨骼中水分較多，所以比較松軟，三岁以后才能漸漸地与大人的相差不多。

7.牙齿发育：乳齿約在五至十个月时出現，二十至三十个月时出全，共二十个。牙齿的总数約等于嬰兒年齡月数減六。到六、七岁时，乳齿开始脫落，同时由恒齿代替，要到青春朞才能逐漸完成。

牙 齿 出 生 的 程 序

牙 齿 种 类		年 龄	牙齿总数
乳 齿	下頷中門齿 2 枚	5—10月	2 枚
	上頷中門齿和旁門齿 4 枚	6—14月	6 枚
	下頷旁門齿 2 枚	6—14月	8 枚
	前臼齿 4 枚	10—17月	12枚
	犬齿 4 枚	18—24月	16枚
	后臼齿 4 枚	20—30月	20枚
恒 齿	第一臼齿 (6 龄齿) 4 枚	6—7 岁	4 枚
	門齿 8 枚	6—9 岁	12枚
	二尖齿 8 枚	9—13岁	20枚
	犬齿 4 枚	9—14岁	24枚
	第二臼齿 4 枚	12—15岁	28枚
	第三臼齿 (智齿) 4 枚	17—30岁	32枚

8.脑的发育：儿童脑实质的生长进行得很快。新生儿的脑重約为三百九十公分，到第六个月时为六百三十二公分，到一岁时为九百二十五公分。新生儿的脑重，約为体重的八分之一。

二、神經精神的发育：

儿童神經精神的发育，直接与中樞神經系統的发育有关，并在很大程度上与儿童的环境和教养的条件有关。少数儿童因中樞神經系統发育异常和在胎儿期或出生后患过中樞神經系統疾病，可使精神发育停滞。正常儿童各年龄一般神經精神发育的情况如下：

新生儿在生活最初的几天内，只有先天的动作，如能用口唇吸吮、打哈欠、吞咽和大声啼哭。

一个月时，脸上出现微笑，哭时多无泪，喉部有声，手能握拳，设法抬头。

两个月时，能控制自己的头，用眼睛注视移动的物体，对大人的逗笑和说话，能答以微笑。

三个月时，能向发声处转身，俯臥时依靠肘把头和上半身抬起，能仰臥，向侧面翻身。手的运动也较有目的和自如，能抓玩具，拿东西往嘴里放，在看见母亲的乳房或奶瓶时能张嘴。语言也在开始发展，能发出“唔咕，唔咕”的声音。高兴时能笑，不高兴时能以啼哭表达。

四个月时，手足运动更灵活，俯臥时，能依靠两臂抬起身来，能用双手扶着奶瓶。在哺乳时，能用手摸乳房。能大声发笑。抱起时，扶着上身用脚站。能完全控制头部。

五个月时，能认识母亲，识别生人（不吃别人的奶）。用手扶着东西能坐，但坐不稳。扶着两侧腋下，能站起来。能抓东西，并能把东西握在手中和放进口内。

六个月时，能翻身，能坐一会，开始试爬。开始发出“爸”“妈”的音调。

七个月时，能用手脚着地抬起身子，开始自动爬，用手

抓住玩床的栏杆时，能在床上跪起。爭着要母亲和熟人抱。发出的音节，是連續重复地說出：“媽，媽，媽”，“爸，爸，爸”等音节。

八个月时，能自己坐起，用手扶着床能站起来。看見新的玩具，能表达惊奇和兴趣。扶着双手能試走。

九个月时，扶着双手能走，能選擇自己喜欢的玩具，能注視物体的抛擲，能懂大人的話。

十个月时，不要扶东西能站起，扶着东西能走。能叫爸爸、媽媽、懂得亲热和发怒的声調。

十一至十二个月时，开始会自己行走，知道許多东西的名称，能指出身体各部分。能弯着身子拾起东西，并能把一个小的东西放在大的东西里面，拉着他的手能走得很好，爱和很多孩子在一起玩。

两岁时，能走得很穩，能細看图画，开始会說两三个字的句子。

二至三岁时，能認出画中的东西，能向大人提出很多問題。开始出现一些性格的特征。

三至四岁时，精神发育逐漸完善，出現求知欲，能不費力地記住一些詩歌和試繪簡單的人物。

四至七岁时，性格更加明显，精神发育显著地趋向完善，在生活中更表現需要和多数儿童进行共同的游戏。

六至七岁的儿童开始讀書，有些小儿已能写自己的名字。以上是正常儿童神經精神的发育程序。但必須除去妨碍发育的一切因素，才能收效。为了用合理的教养方法，来促进儿童神經精神的进一步的发育，上面各种有关儿童神經精

神逐渐发育的材料，就成为父母和保教人员必要的知识。

幼托机构的卫生保健工作

托儿所，幼儿园的卫生工作，应当经常化，并结合爱国卫生运动的各项活动，大搞清洁扫除和卫生积肥。更应积极响应党提出的除害灭病讲卫生的号召，大力开展消灭蚊、蝇，老鼠，麻雀，臭虫，蟑螂的运动，消除疾病媒介，并经常进行室内外的一般清洁卫生工作，以保障儿童和工作人员的身体健康。

一、除害工作：

在幼托机构中，除害工作是卫生工作中重要部分之一。因为老鼠、麻雀、苍蝇、蚊虫、臭虫、蟑螂等，除损坏衣物，消耗粮食外，更严重的是导致儿童及成人发生疾病和间接间的影响身体健康。例如：苍蝇能传染痢疾，伤寒、肝炎、小儿麻痹等病，蚊虫能传染疟疾，大脑炎等病，老鼠能传染鼠疫等。所以一定要发动全体工作人员，搞好环境卫生，清除蚊蝇孳生场所，堵塞鼠洞，摸雀窝取蛋，并用药品毒杀及打捕等方法，使老鼠、麻雀、苍蝇、蚊虫、臭虫、蟑螂绝迹。厕所是排泄物汇聚的地方，也是苍蝇的主要繁殖场所，除有防蝇设备外，还应时常打扫，冲洗和加盖。

二、室内外的清洁卫生：

室内要通风透光，在房屋修建时，要注意采光及多开窗户。平时应常开窗卷帘，使室内有充足的阳光和新鲜空气。这样，对婴幼儿的健康有很大益处。室内墙壁、天花板，要

保持无灰尘和蜘蛛网。门窗玻璃和家具每周至少擦一次，地板每日擦一次。便盆在每次用后，随即洗刷干净，再用清水冲洗。室外环境，要经常打扫，沟渠要疏通无积水。污水要倒在沟里，垃圾倒入垃圾箱。并教育儿童爱护室内外清洁，不要乱丢果皮、果核及纸屑等。

婴幼儿的被单、垫单、枕巾要勤洗，每周晒被、褥、枕头一次。如尿湿或沾污，应随时洗净晒干或烘干。

玩具是儿童进行游戏的物质基础，也是儿童最喜爱的东西。但是玩具消毒很重要。因儿童经常用双手紧抱玩具或在地下拖着玩易使玩具污染。所以玩具凡是可以用水洗的，应每周用肥皂洗刷一次。不能用水洗的，应用毛刷刷干净，放在日光下晒一次。

三、保教人员的个人卫生：

保教人员，衣服要整洁，常洗头，洗澡，换衣服，剪指甲。在上班前，大小便后和给婴儿换尿布或帮助大孩子大小便后，都应洗手，喂饭和喂乳前也要洗手。要以身作则，不随地吐痰。患伤风感冒时上班要戴口罩。并经常接受预防接种。

四、炊事员的个人卫生：

炊事员要勤洗头，洗澡，换衣服和常剪指甲。经常接受预防接种，家中如发现传染病人或本人害病，应及早向领导报告，请示处理。上班时应穿工作服，带帽子和口罩（无工作服，应穿围裙）。不要在厨房里吸烟、吐痰、擤鼻涕。在上班前，大小便后，拣菜，洗菜后，以及在和面，做面食以前，都要洗手。手弄脏了要随时洗，不要直接用手分饭菜，

和用炒勺尝菜等。

五、生活制度：

集体儿童生活制度，就是有计划的、合理的符合儿童生理要求的安排儿童一昼夜饮食、睡眠、作业和游戏的時間。有了合理的生活制度，才能养成儿童的良好习惯，对增进儿童健康有重大意义。儿童高级神经活动是兴奋胜于抑制的，容易疲劳，要多休息。因此，更需要合理的生活制度，使大脑皮层的兴奋和抑制过程，有规律的进行活动。由于经常这样重复，在一定的時間吃饭，睡眠和活动，就形成了条件反射。由此可见，严格的遵守生活制度，是儿童身心健康的保证。事实证明，凡是已经建立起一定的生活制度的幼托机构，儿童精神愉快，哭闹现象减少，语言发展较快，发病率减低，生长发育都很正常。在制订生活制度时，必须注意以下几点：

1.进餐時間：婴幼儿生长发育很快，所以需要隔三、四小时进食一次，婴儿每天吃五、六次，幼儿吃四次。因为从孩子的胃容量和消化机能来看，食物停留在胃的时间，一般是三、四小时，如不到三小时进餐，胃还充满吃不下，超过四小时胃已很空，婴儿就会啼哭，幼儿就会感到饥饿，情绪也不稳定。

2.睡眠時間：婴幼儿的神经系统发育不够健全，很容易疲劳。睡眠是婴幼儿最重要的一种休息，也是生理上的一种要求。因此，必须保证儿童充足的睡眠。睡眠充足，使儿童神经系统得到保护，精神充沛，愉快活泼。婴儿每天要睡二十小时以上。二至三个月需要二十小时，四至六个月需要十六至

二十小时，七至十二个月需要十四至十六个小时，包括两次午睡，每次一个半钟头到二个钟头。一至三岁需要十三至十四小时，包括午睡两小时。五至七岁需要十二至十三小时，包括午睡一时半到两小时在内。

3 作业时间：作业时必須注意掌握，不能随便縮短或拖长。因为作业是思維紧张的工作，长时间和复杂的作业，会使儿童感到疲勞，对儿童身体带来严重的危害。小班一个作业的时间是十至十五分钟，中班是十五至二十分钟，大班是二十至二十五分钟（中大班可将作业时间适当延长）。在安排作业时，还要注意动静配合。如在上語言作业后，可繼以体育，計算作业后，繼以音乐。在活动强的游戏后，可以坐下来看图画，玩桌上游戏。在紧张的脑力劳动之后，应当接上輕微的体力活动。这样活动形式的变换，是特別重要的。否則，就会形成过度疲勞，影响儿童健康。

4 戶外散步和游戏时间：嬰幼兒童，由于新陳代謝比成人快，特別需要新鮮空气和充足的阳光。因此，应尽可能使儿童每天有更多的时间在戶外活动。即使在冬天，也最好能有四、五小时。

下述所訂的生活日程只能供参考，各地农村人民公社、城市工厂、机关的幼托机构，可按具体情况来制訂。

托儿所各班生活制度：

1—9个月小班生活制度

7点——8点 入所，晨間檢查、洗臉，喂米湯或开水

8点——9点半 第一次睡眠

9 点半——10 点	喂奶
10 点——11 点半	户外活动（晒太阳、喝水）
11 点半——1 点	第二次睡眠
1 点——2 点	喂奶
2 点——3 点	户外活动，洗脸、洗屁股
3 点——4 点半	第三次睡眠
4 点半——5 点	喂奶，出所

在全托的托儿所里，孩子早上七点起床，晚上 6 点睡眠。

10—1 周岁半中班生活制度

7 点——8 点	入所，晨间检查，洗脸，早饭
8 点——10 点	第一次睡眠
10 点——10 点半	喂奶
10 点半——12 点	户外活动（晒太阳，喝水）
12 点——12 点半	午餐
12 点半——2 点	户外活动
2 点——3 点半	第二次睡眠
3 点半——4 点	洗脸，洗脚，洗屁股
4 点——4 点半	晚餐或喂奶
5 点	出所

全托儿童，可以早上 7 点起床，晚上 6 点睡眠

1 周岁半到 3 周岁大班生活制度

7 点——8 点	入所，晨间检查，大小便，洗脸
8 点——9 点	早饭
9 点——11 点半	户外活动（晒太阳、喝水）大、小便
11 点半——12 点	午饭

12点——2点半 午睡
2点半——3点 点心
3点——4点半 户外活动，洗脸，洗脚，洗屁股
4点半——5点 晚饭，出所

全托儿童可以早上7点起床，晚上7点睡眠

幼儿园（3—7周岁）生活制度

7点 入园，晨间检查，洗脸，早操
8点 早饭，自由活动
9点 作业
10点 户外活动
11点半 午饭
12点 午睡
2点半 点心
3点 户外活动
4点 洗脸，洗脚，洗屁股
4点半 晚饭
5点 出园

在寄宿的幼儿园，儿童可以早上6点半起床，晚上7点睡眠。

六、卫生习惯的培养：

卫生习惯的培养，就是教会儿童怎样保持自己的身体、衣物的整洁，养成儿童独立穿衣、盥洗、饮食、睡眠、排便和正确姿势的良好习惯，以增进儿童身体健康。在进行培养中必须全体工作人员认真执行并取得家长的合作，在儿童整个生活过程中逐渐进行，只有这样，才能使习惯建立和巩固