

0118711

儿童少年卫生学讲义

(附自学指导)

卫生系函授教材

上海第一医学院业余医科大学

PDG

目 录

第一章 绪论	1
第一节 儿童少年卫生学的对象和任务	1
第二节 儿童少年卫生学的范围、内容和研究方法	2
第三节 我国儿童少年卫生事业的发展	4
附: 自学指导	6
第二章 儿童少年健康状况和身体发育	8
第一节 儿童少年健康状况	8
第二节 儿童少年生理解剖特点的卫生意义	9
第三节 生长发育的基本规律	18
第四节 如何进行儿童发育调查	21
第五节 儿童少年生长发育的评价方法	30
附: 自学指导	48
第三章 儿童少年教养、教育过程卫生	53
第一节 教养、教育过程卫生的理论基础	53
第二节 生活制度的合理安排	56
第三节 教养、教学工作的卫生	71
附: 自学指导	77
第四章 儿童少年生产劳动卫生	93
第一节 儿童少年参加劳动的形态生理学基础	94
第二节 儿童少年参加生产劳动时的卫生要求	94
附: 自学指导	98
第五章 儿童少年的体育卫生与身体锻炼	103
第一节 体育锻炼对儿童少年的发育和健康的作用	103
第二节 体育锻炼的卫生要求	105
第三节 体育锻炼的创伤	108

第四节 利用自然因素锻炼身体	109
附: 自学指导	113
第六章 儿童少年营养卫生	118
第一节 儿童少年营养特点和需要量	118
第二节 儿童少年膳食制度	120
第三节 膳食卫生管理	123
附: 自学指导	124
第七章 儿童少年机构的建筑卫生	126
第一节 地点设置原则	126
第二节 场地的大小和布置	128
第三节 托儿所、幼儿园, 学校的建筑物	131
附: 自学指导	143
第八章 儿童少年机构中的设备卫生	158
第一节 玩具及文具卫生	158
第二节 书籍和其他教具的卫生要求	161
第三节 课桌椅及其他家具设备	166
第四节 儿童的服装及其他用品	174
附: 自学指导	175
第九章 儿童少年的疾病预防	180
第一节 传染病和寄生虫病预防	180
第二节 几种常见疾病的计划防治	184
附: 自学指导	187
第十章 儿童少年的卫生教育	189
第一节 卫生习惯的培养	189
第二节 卫生知识的宣传	192
第三节 课外卫生活动	193
第四节 医务人员、保教人员及家长的作用	195
附: 自学指导	196
第十一章 儿童少年卫生工作的组织	197
第一节 我国儿童少年卫生事业的特点	198

第二节	儿童少年卫生机构网·····	198
第三节	儿童少年卫生工作干部的培养及职责·····	199
第四节	工作统计·····	202
附:	自学指导·····	204

函授儿童少年卫生学教学进度

日 期	自 学 内 容	实 习 时 间
1962 年		
6:18~6:23	緒 言 儿童少年健康狀況和身体发育第 1—2 节	
6:25~6:30	儿童少年健康狀況和身体发育	調查或观察儿童发育
7:2~7:7	儿童少年教养教育过程卫生 儿童少年生产劳动的卫生 儿童少年体育卫生与身体鍛煉	参观一次儿童机构了 解儿童、少年学习、 劳动和生活具体情况
7:9~7:21	儿童少年营养卫生 儿童少年机构建筑设计卫生 儿童少年机构设备卫生	到儿童机构对教室和 課桌椅进行調查
7:23~7:28	儿童少年的疾病预防 儿童少年的卫生教育 儿童少年的卫生工作的組織	
7:30~8:4	复 习 考 試	
广播时间:		
6:25	儿童少年健康狀況和身体发育	
7:9	儿童少年教养和教育过程卫生	
7:23	儿童少年机构和建筑设备卫生	
8:6	系統复习	

儿童少年卫生学

第一章 緒 論

第一节 儿童少年卫生学的对象和任务

定义：儿童少年卫生学是卫生学的一门分科。根据儿童少年生长发育的规律和生理特点，它研究教养、教育和生活条件对儿童少年机体的作用，提出有关学习、劳动、体育锻炼、营养、居住及日常生活的卫生要求，并组织有关环境卫生、卫生宣教和疾病防治等措施，以达到保护健康、增强体质和促进发育，为培养儿童少年成为德育、智育、体育全面发展的社会主义、共产主义建设者和保卫者服务，为贯彻党的教育方针服务。

儿童少年卫生学的理论与实践是以马列主义、毛泽东思想为指导，以儿童少年生理学为基础，广泛地运用各种科学的理论和方法，来解决有关增进儿童少年健康与发育的卫生问题。在研究各项卫生要求和开展各项卫生措施时，充分考虑到发挥儿童少年在个人卫生和集体卫生方面的自觉积极性。

儿童是国家的财富，也是未来的主人翁。我国未满十八岁的人口，占全国人口总数40%左右。在社会主义制度下，每一个人在儿童少年时期都经历着党和政府所正确安排的教养、教育过程，而在各种外界条件的作用下，儿童少年正经历着一个有规律的发 育过程。这两个过程正是机体与环境相互联系、相互依赖、相互作用的统一过程。

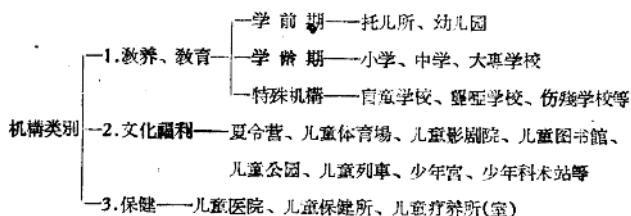
人自从母胎出世到成熟，这一段生长发育时期，是人生的一个特殊重要阶段。生长发育正常与否关系到儿童少年的切身幸福，也影响着成人的及他们后代的幸福。儿童的健康决定着成人的健

康。儿童死亡率愈低，全人口平均寿命愈长，其后代中生存者的发育程度也愈高。预防儿童少年疾病，也能避免在以后成年时期常有的一些慢性病或后遗症。积极锻炼身体和增强儿童体质可以保证他们走到生产岗位时有坚强的体格、充沛的精力和劳动能力。

在党的以预防为主的卫生方针指导下，我们应力求在广大儿童少年们中间降低发病率和死亡率，增强体质和体力，提高劳动能力和卫生知识水平，培养卫生习惯和集体卫生观念并开展卫生措施以积极地促进儿童少年们的健康与发育。这就是儿童少年卫生学的任务。

第二节 儿童少年卫生学的范围、内容和研究方法

一、范围：儿童少年卫生学的服务对象包括正在迅速成长发育中的整个年轻一代，从出生一直到发育成熟为止。儿童少年们除了在家庭里过一部分生活外，主要在下列集体机构里，受到教养和教育并得到各种无微不至的照顾：



这些机构的全部卫生问题，都属于儿童少年卫生学范围以内。根据儿童各年龄的发育和生理特点、以及教养和教育工作的要求，儿童少年卫生学又可分为学前卫生学和学校卫生学两个部分。

二、内容：儿童少年卫生学的科学内容是从研究儿童少年机体出发，联系到外界环境的影响及教养、教育和卫生措施的作用。

1. 根据机体的整体性原则，经常系统地观察和研究儿童少年个人和集体的生长发育规律，形态、生理和心理特点及个人和

集体的发病和健康动态，并研究外界环境因素，对发育和健康的作用。

2. 根据党的教育方针，通过机体条件反射的形成和动力定型的培养，人对认识世界和改造世界的主观能动作用来研究各项教养、教育措施（包括学习、劳动、锻炼及生活安排）在发展智力和体力方面的卫生原理和方法。

8. 根据机体与环境统一的原则，教养、教育工作的要求以及物质生活条件的可能，研究儿童少年集体机构在设计、建筑和设备上的卫生要求，研究如何利用、改造和创建良好条件，保证与儿童少年机体相适应的微小气候及光线，并能满足学习、劳动、生活各方面要求的环境。也研究儿童少年的合理膳食，以保证生长发育和日常生活的需要。

4. 根据党的卫生方针，研究如何发动群众来逐步控制、缩小和消灭危害健康最大的疾病（如沙眼、近视、蛔虫、结核、龋病）。通过卫生教育，研究如何培养儿童少年卫生习惯及发挥他们参加集体卫生活动的积极性。

从以上内容看来，儿童少年卫生学是具有丰富内容的综合性科学，它与其他科学的联系是相当广泛的。除医学基础、临床及卫生学科外，它还与教育学、心理学、体育学、建筑学等有关。

三、研究方法：儿童少年卫生学广泛地运用各种有关科学的最新理论和方法，来解决实际工作中的问题，通过总结提高，又指导实践，从而发展本门科学。不能离开儿童少年机体而空谈卫生学，所以生理学的方法是最基本的。它也运用其他方法，如运用人体测量和统计方法来研究发育，运用生理机能测验和条件反射法来研究学习，劳动和锻炼的负担量和确定建筑条件的卫生标准，运用教育心理方法来培养卫生习惯，并运用临床医学和一般卫生学的方法来积极促进发育、健康及预防疾病等。

在儿童少年卫生实际工作中，应当根据党的方针政策，贯彻中西医结合、土洋并举、技术指导与群众运动相结合等原则。由于我们的工作和研究对象是儿童少年，还牵涉到他们的家长和集

体机构的工作人员，这就须要做大量的调查研究工作、组织工作以及宣传教育工作，以取得广泛而有效的合作。

第三节 我国儿童少年卫生事业的发展

我们祖国的医学事业发展很早，在儿童少年卫生措施方面早有记载。但是由于我国经受封建制度的长期束缚和近代半封建、半殖民地的剥削和压迫，儿童少年卫生事业不可能得到应有的发展。

中华人民共和国的诞生，给广大儿童少年们带来了幸福。共同纲领第48条规定了“提倡国民体育，推广卫生医药事业，并注意保护母亲、婴儿和儿童的健康”。由于中国共产党和毛主席对下一代的关怀，儿童少年们身体的健康能保证不断地得到提高。早在国内革命和抗日战争时期里，在革命根据地和解放区，我们的民主政府、部队都在关心儿童少年们的健康，并在预防传染病和降低儿童死亡率方面取得了很大的成绩。在1950年毛主席提出了“健康第一”的指示，又在1953年提出了“身体好、学习好、工作好”的号召。中华人民共和国宪法第94条：“国家特别关怀青年体力与智力的发展”，由于党的正确领导，儿童少年的健康及卫生工作得到普遍的重视和支持。

由于国家卫生部门贯彻了党的方针政策，人民卫生事业发达起来，儿童少年发病率和死亡率已大大降低。预防为主方针首先使儿童少年卫生工作向积极的方向发展。特别是自从党提出建设社会主义总路线，1958年大跃进及各地组织人民公社以来，儿童少年卫生工作更进一步地面向农村深入开展。在研究各项具体问题以及开展各项工作时，中西医密切地合作。历年来的爱国卫生运动使广大儿童少年们的个人卫生和环境卫生大为改善，使他们受到深刻的教育，从而提高了卫生文化水平。除四害、讲卫生、消灭主要疾病的运动更提供了有利条件，使全国农业发展纲要中提出应行消灭的疾病得以分别控制，缩小和消灭。

由于人民教育事业及集体儿童福利事业的大大普及，儿童少

年（劳动人民的子弟）在教养教育上得到普遍的和完善的照顾。政府在十二年中公布了一系列有关儿童少年卫生的法令指示，对各方面起了具体指导作用。教育部门及各级学校正在贯彻党的教育方针，这就明确了儿童少年卫生学的任务。

历年来已经培养了许多专职及群众基层干部。特别起很大作用的是托幼机构的保教人员及中小学校的保健老师。

各地从事儿童少年卫生工作者均在党的领导下，按照国家科学研究规划和当地需要进行科学研究工作，并已经在各方面初步解决了不少问题，如有关儿童少年生长发育情况，学生生活及膳食制度，教室采光、照明，课桌椅标准及主要疾病的综合防治措施等。今后还要研究正确评价发育的方法，教育过程的生理基础，建筑设计的卫生学依据等。

通过几年来具体的实践，我们已经积累了一些经验，这是在党的正确领导和毛泽东思想的指导下进行而获得的。特别是在过去四年当中，通过在城市和农村中的实践，把工作范围扩大后，明确了为生产为社会主义建设服务的方向。托儿所、幼儿园的卫生，儿童少年的营养及劳动卫生，学校及儿童少年机构的规划卫生等问题均得到应有的重视。事实上，人民公社化运动也推动了儿童少年卫生事业的发展，并对工作提供了比过去更为有利的条件。此外，各方面的大跃进更加速了科学发展，原来错误地认为难以成功或过早的事都经过人们加倍的努力而做到了。四年来的成就，以多、快、好、省的标准来衡量，可以抵上甚至超过解放后历年来的成就。

总之，建国以来，儿童少年卫生事业已取得了巨大的成就，这是与党和政府对儿童少年一代无微不至的关怀分不开的，也充分体现了社会主义制度的优越性。今后必须大力开展更广泛、更深入的爱国卫生运动，必须贯彻理论联系实际，结合生产需要，为提高教育质量，为增强下一代体质而服务的精神，继续从多方面研究外界环境因素对儿童少年身体发育和健康的作用，并进一步研究如何改善这些外界条件，以便更迅速地促进和提高儿童少年

的发育和健康水平。加强卫生教育工作，培养良好的卫生习惯，发挥儿童少年的自觉积极性，也是今后应当特别重视的一项重要任务。

× × ×

总结:

1. 儿童少年卫生学的对象是正在生长发育中的一代。既不能离开机体而谈卫生，应考虑各个时期的形态，生理、心理特点，也由于儿童少年们具有社会性，不能忽视外界条件对发育和健康所能起的作用。

2. 由于儿童少年正经历着一个教养、教育过程，在日常学习、劳动、锻炼及生活中，应特别重视脑力劳动和体力劳动的积极作用。

3. 儿童少年卫生学是一门综合性的卫生科学，它广泛地运用各种科学的理论和方法来解决预防疾病、保护健康、增强体质和促进发育等各方面的卫生问题。

4. 在党的领导下，在三面红旗的照耀下，我国儿童少年卫生事业正在教育方针和卫生方针指导下蓬勃地发展。

自 学 指 导

一、目的要求:

了解儿童少年卫生学的对象及基本内容，它在社会主义建设中的作用和任务，它的理论基础是什么？用什么方法来研究本门科学？以及本门科学今后的发展方向。

二、内容提要:

儿童少年卫生学是在原有学校卫生学基础上，并根据我国儿童少年文教福利事业发展的需要，而扩大发展起来的。它的对象是人从出世到发育成熟为止的整个年轻一代。从儿童少年的发育和生理特点出发，它研究在全面发展的教育设施和预防为主的卫生设施中，一切外界条件对他们发育与健康的相互作用，并制订他们在学习、劳动、锻炼、防病和日常生活方面的卫生要求和措施。

儿童少年卫生学的理论与实践，是以马列主义和毛泽东思想为指导，巴甫洛夫学说为基础，并考虑到发挥儿童少年在个人卫生和集体卫生方面的主观能动作用。

卫生医师应努力在工作中解决不断产生的重大问题，特别是关于儿童少年学习，劳动、和锻炼的负担量，合理的生活环境，危害最大的疾病的计划防治以及卫生习惯的培养等并努力使本门学科为生产服务，为提高教育质量服务及为促进儿童少年们的发育与健康而服务。

三、注释：

1. 巴甫洛夫学说——即有关高级神经活动的生理学说，由俄国和苏联伟大的生理学家巴甫洛夫所创立。参阅参考文献1。

2. 机体——自然界中有生命的生物体的总称，包括人和一切动植物。机体同外界环境有相互制约相互联系的关系，在代谢作用进行时，还须同外界环境交换物质。

3. 体格——反映人体生长发育水平，营养状况和锻炼程度的外表状态。

四、思考题：

1. 为什么说儿童少年卫生学是一门独立的科学？它是怎样产生的？它对社会主义建设有何作用？

2. 儿童少年卫生学与儿科学和教育学在那些方面有联系？又在那些方面有区别？

3. 学习儿童少年卫生学应具有那些观点？

五、参考文献：

1. В. А. Рязанов: 从巴甫洛夫学说来看机体和环境。中华卫生杂志，5:349，1954。

2. 叶恭绍等：十年来儿童青少年卫生的成就。人民保健，10:904，1959。

3. 叶恭绍：儿童少年卫生学，第一二章，1960，人民卫生出版社。

（徐苏恩）

第二章 儿童少年健康状况和身体发育

第一节 儿童、少年健康状况

一、我們研究的对象是正在生长发育的下一代，而他們的健康状况，用什么来衡量呢？首先我們介紹健康的涵义：是发育优良、体质健壮、精力充沛、意志坚定、并含有全面整体，积极发展，有作有为的意义，健康不单是指无病，它同发育是分不开的。

生长发育的概念：生长指身体及各部分量的增加（大小、体积、重量、长短）。发育是指身体及各部分的分化和形态构成。生长与发育是有机地联系着，发育是总称。

系统地观察和了解儿童、少年的（个别的和集体的）生长发育和健康情况，可以掌握儿童、少年生长发育的一般规律。现在研究的方法，有一次大量的调查集体儿童、少年，用统计方法算出其身高、体重的平均数，标准差等，作为集团的典型资料。此外，系统的观察一群儿童、少年，定期测量发育标志，同时掌握他们在生长发育时的疾病情况，作为动态的发育观察。一次大量的调查和长期的动态相结合，才能全面地了解儿童少年生长发育情况。

二、儿童少年在人口构成中的比重：在一般的居民区里人口的年龄构成正常情况下是金字塔式的，年龄愈小占塔底的位置愈大。当出生率不断提高、儿童死亡率不断降低时，儿童少年的人口比重也逐渐增加。在苏联20岁以下的人口占40%，同一时期在法国的同年齡组人口约占30%。我国某大城市在1957年的调查，18岁以下的儿童少年占45.05%。这是解放后党大力关怀下一代的成长，推行新法接生，扭转落后面貌的结果。在城市里青壮年比较农村高些，因此儿童的比重显得更高。

表1 儿童在人口中的比重

年 龄 组 (岁)	百 分 比
0	4.23
1—2	7.41
3—6	12.97
7—13	14.16
14—18	6.28
共 計	45.05

三、死亡率和患病率:

我国儿童在解放前死亡率比较高。新中国成立后,党大力抓预防医学,危害人民生命的急性传染病正在向控制、缩小、消灭的方向迈进,儿童死亡率和患病率正在逐年减低。如上海市白喉的死亡率为例,50年作为100则1958年30.81;麻疹50年为100则58年为20;流行性脑脊髓膜炎50年为100,58年为42。

又如白喉患病率50年为100,则58年为3。

在学校里还可以着重在病假率(因病缺席率)来衡量学校卫生工作的成绩。如上海市芦湾区13所学校学生病假率,56年第一学期为1.13%,第二学期0.81%。57年第一学期为0.56%,第二学期0.61%。逐年有降低的趋势。

四、身体缺点百分率:在健康普查中,可以获得儿童少年集体的身体缺点百分率。在解放前如砂眼、龋齿占的百分率很高,经过1958年大跃进以来,有些地区基本消灭砂眼,提倡一人一巾讲卫生为光荣的号召。采用祖国医药灭砂丹、化铁丹等,化钱少,收效大。龋齿在小学校里也在逐渐控制,有计划的消灭。所以缺点的百分率已大大地降低。

第二节 儿童少年生理解剖特点的卫生意义

儿童少年的机体和成人比较是有许多特点,因而它就引起人们对儿童少年们的生长、生活、学习、教养等组织工作提出一系

列的卫生要求。为了方便起见，把儿童少年生活时期分为以下各阶段叙述：

一、新生儿：出生一个月以内的婴儿，叫做新生儿，他和胎儿不同，首先他能独自进行呼吸，经过气管把空气吸到肺部；经口腔摄取食物独自消化；独自对外界环境产生反应来调节体温。

新生儿的一切组织的特点是软弱，发育不完善，机能上它发育不全，易受损伤和易受刺激，需要成人特别的照顾和科学的喂养。

新生儿的身高为48—52厘米，体重约为2500—4000克，头围平均为34.5厘米，胸围为33厘米。在2—4天新生儿的体重有生理性的体重下降，下降范围150—350克，初产母亲的新生儿体重下降较经产母亲下降得较多，这与生产过程的长短和生产创伤都能影响体重下降。而体重下降的主要原因，是出生后开始几天水份和食物摄取不足，相反的排胎粪、尿、水份。但不可能给小儿过多的食物，一方面小儿血液中和胃中酶的活力较低，另一方面胃的大弯尚未形成，喂了过多的乳，往往会吐掉，所以必须注意。

当小儿出生时脑重370—390克，中枢和末梢神经系统的发育尚未完善，大脑皮层较成人薄，脑的表面具有主要的沟，但连接小沟尚发育不全，因此新生儿的视觉、听觉都是以后逐渐形成的，祇有触觉比较灵敏，但不能定位尤以唇部，一遇到有外物就会开口。四肢的动作，也是无意识的妄动，这些都证明脑的机能不全，脑的活动较差，脊髓及皮层下中枢的作用占优势。

我国工农业的劳动妇女，现在都享有产假的权利，所以新生儿都在母亲的照顾下生活着，在卫生方面要求：按时喂养，天天清洗，充分睡眠，不可抱着睡，并要防止过冷过热和消化不良现象。

当新生儿时头围大于胸围，有了合理的喂养和防病等措施，婴儿生长便迅速，胸围的发展速度很早就赶上了头围，形成交叉。上海市的婴儿约在一岁时头围和胸围交叉，郊区的男婴在二岁时交叉，而苏联的婴儿在六个月时就交叉了。也有地区三个月的婴儿头围和胸围交叉，这值得我国儿童卫生工作者努力的。

二、婴儿：一足岁以内的小儿，以乳类尤以母乳为主要饮

食，又称乳儿，生长发育十分迅速，为此期特点：一年内身高增加初生的50%，体重增加为初生的三倍，头围和胸围也相应的增加，运动机能发育快：抬头、翻身、坐直、爬、站、在一周岁末开始步行，一般生后6个月开始出乳齿，一周岁内可长出6—10个左右。神经精神发育：从吸吮动作找奶头等开始，认识物体、人以及辨别周围环境，从咿呀之音到开始说几个有意义的词。因生长发育迅速而需要的营养增多，但消化吸收机能尚不完善，故应特别注意喂养，传染病预防，户外活动和卫生习惯的培养。

当母亲产假期满，参加劳动时，就可以带小儿到托儿所，有专职的保育员负责照顾，周岁以内的小儿其特点为身体迅速生长，在一年内身高可以增加20—25cm，(70—75cm)体重可以增加到三倍(9公斤)。在6个月左右开始出乳齿，到二岁时有20个乳齿。在六个月时脑重为600—632克，为初生时的2.5倍，3岁时为初生的三倍(直到20岁时为4—5倍)。

在二个月中小儿的眼睛开始能随移动物件而转动，出现调节机能，手的动作也有目的性，能用整个手握着物体，开始抬头。

在三个月中目光能随意固定在物体上，手足的运动有了进一步的发展，对视觉刺激物也形成了阳性的条件反射，视神经传导到3—4个月才成熟。

小儿在3个月时开始认识母亲，看见母亲时能微笑，这主要建立在每次喂奶的多次强化以后是牢固了，这时期能竖头，看到远处。

自4个月起小儿的动作更是自由而分化了，约自5个月起小儿的大拇指和其他4个手指，形成相对的方面来抓取物体，纳入口中。

5个月的小儿若靠在物体上能坐，由于脊柱无活动，坐位时形成脊柱后凸，不宜久坐。此时很熟识母亲而不愿吃陌生人的奶。每天觉醒时间为6—8小时，因此开始形成大脑皮层的分析活动，全部分析器都参加了小儿的行动。

6个月时小儿能由仰卧位翻身转为俯卧位，不扶也能坐，想

爬，拉他的双手时能站起来，开始做踏步的动作，能摇动响的玩具，能拾起掉下来的玩具，促进腰弯的发育。

7个月的小儿能爬、能独坐、能跪，用两手抓住床栏杆。

8个月时会用眼睛寻找熟悉的物件，能抓住床栏杆站起来，试图行走，会拍手。

小儿在9个月时，会寻找藏着的物体，能扶着围栏走路，能把小东西聚集拢来。

小儿在10个月时，不用扶持能站立起来，会摹仿成人的动作。小儿在11—12个月时能把一个东西放在另一个上面，试图自己脱袜子，不用扶能蹲下去，能弯腰拾东西，牵着一只手能很好的行走，12个月时能独自行走，脊柱的正常弯曲形成了。

一岁半到二岁的小儿，能懂得命令，能表示同意或不同意。一昼夜睡觉14—15小时，上下午都要睡一下，能认识周围的物体，和自己各部的名称。可训练小儿言语的发展，由词到句。

小儿在一岁以后，身高的增长速度显著地减慢，一年内平均增长8厘米左右，体重共增加2.5—3.5公斤，第三年中身高增加6厘米左右，体重增加1.5—3公斤。

小儿在2—3岁时对周围环境由消极状态变为积极，而独立地掌握具有充分的自我意识，称自己为“我”，已能区别颜色，能认识图画上的物体，对于周围事物，比较好奇，向成人提出许多问题，应注意小儿单句的正确组成。

在卫生的要求上这时期的小儿对于急性传染病要做好预防注射，接种牛痘，注射卡介苗，预防白喉、百日咳以及麻疹等，每天在户外活动 and 游戏，积极的锻炼身体，最好利用自然因素进行空气、日光、水的锻炼，在生活上培养一系列的卫生习惯——吃东西前必洗手，手指不放在嘴里。此外还要培养集体主义精神，不独占新玩具，自己玩了一会，要让给其他小朋友玩，可能母亲又生了一个小弟弟或小妹妹，培养他喜欢小弟弟，而自己做姐姐或哥哥的身份出现。

幼儿在托儿期的特点：身高和体重发育比较缓慢，饮食从母

乳改变为稀饭、干饭，说话从几个词到成句，从走不稳到会走、会跑；乳齿在二岁半左右全部 20 个出齐；前囟在二岁左右闭合；能自主控制大小便；从母体带来的被动免疫逐渐消失，因幼儿期活动范围扩大，应注意营养，户外活动，预防接种，培养卫生习惯等。

三、学前儿童：指二、三岁到六、七岁的小儿，又称幼儿期，这时脑垂体和胸腺作用占优势，甲状腺作用减少，致生长发育速度减慢。因与周围环境接触增多，求知慾增强，经常好问，家长和保教人员应注意正面的积极的启发和引导，并加强有组织的集体游戏和户外活动，为接受小学教育作准备。

这时期的幼儿神经的发育有显著的分化和增进，喜欢和同年齡的小儿一起玩。由于大脑的发展，与外界环境的接触，幼儿学会讲话，约有三百左右的单词，能讲简单的句子，能跑能跳，行动也很活跃。由于机体的软弱，各种活动时间太久了，就会发生抑制，需要转入另一种活动，例如讲故事、学习、唱歌、户外活动，适宜的分配着，在游戏时往往不表示疲劳，但实际上游戏的时间必须控制，及时注意休息，在单调的活动时，很快会发生疲劳。在五、六岁时幼儿可以开始认字，记忆数字，做简单的加减法，每次学习的时间很短，约 15—20 分钟，尽量采取游戏的方式，例如有五只小鸟在树上，就请 5 个小朋友站在较高的地方，飞去一只，剩几只？四只小鸟在树上，飞去一只剩几只？还有结合生活进行计算，每天计算出席的人数，有那几个小朋友请假没有来，今天出席的人数，此外认识自己的姓名，进而学习写字，写阿拉伯数字等。

小儿在 4 岁以前为第一次发胖，由 5—7 岁为第一次长高，这时身高增加较快，年增加 7~8 厘米，而体重增加缓慢，每年在 1.5 公斤，第一白齿在六岁时开始出生。

每天午餐后进行一次的午睡，培养自己脱衣、鞋袜等，在生活和学习中脑神经细胞逐渐发育，分析器也慢慢地发展，动作比较正确。