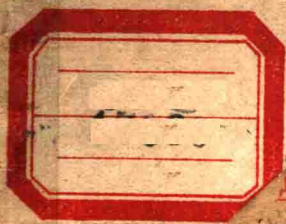


學校衛生通俗讀物

怎樣培養 兒童衛生習慣

王梅軒 著

人民衛生出版社



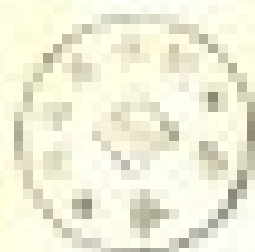
15500

兒童衛生常識叢書

(第12種)

怎樣培養 兒童衛生習慣

王德勝 著



人民衛生出版社

內 容 提 要

讀者對象：本書的主要對象是小學教師，市、縣、區級文教衛生幹部和家長們也可作為參考。

目 的：使讀者可以了解培養兒童衛生習慣方面的基本理論知識和實際工作方法，以便應用在實際工作中，培養全面發展的下一代。

內 容：首先說明培養兒童衛生習慣的重要性與兒童身體發育的特徵；其次介紹兒童的基本衛生習慣，如個人清潔衛生、良好的姿勢、公共衛生、定時作息、飲食、睡眠、作業、戶外活動與體格鍛鍊等衛生習慣；再次將預防傳染病與兒童衛生習慣的關係，培養兒童衛生習慣的方法，結合小學校的實際情況，都作了較為詳盡的說明。文字通俗，並附有插圖，可幫助讀者理解。

怎樣培養兒童衛生習慣

開本：787×1092/32 印張：1 $\frac{1}{2}$ 字數：32千字

王 梅 軒 著

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

(北京書刊出版業營業許可証出字第〇四六號)

• 北京崇文區錢子胡同三十六號 •

公私合營醫學圖書印刷廠印刷 • 新華書店發行

統一書號：T 14048·0883

1956年5月第1版—第1次印刷

定 價：(4) 0.12 元

(長 春 版) 印數：1—20,000

編者的話

本書主要是爲了幫助小學教師培養兒童衛生習慣而編寫的。作者是一位醫生，在編寫過程中，曾向一部分小學教師蒐集了不少意見，並盡了一定的努力；但由於我國地區的廣濶和各校條件的不同，編者對目前小學校的實際情況了解不夠，因此，在某些培養兒童衛生習慣的方法上，還不可能包括得很全面，我們誠懇地希望各地教師們能多多提出意見和我們聯系，以便再版時增訂。

本書承中華人民共和國教育部小學教育司和北京師範大學學校衛生小組的審查與協助，謹此致謝。

一九五五年十二月

目 錄

第一章	培養兒童衛生習慣的重要性	1
第二章	小學年齡的兒童身體發育的特徵	3
第三章	兒童的基本衛生習慣	9
一、	個人清潔衛生習慣	9
二、	坐、立、行要有正確的姿勢	13
三、	主要的公共衛生習慣	18
四、	定時作息	19
五、	兒童飲食衛生習慣	27
六、	兒童睡眠的衛生習慣	29
七、	兒童作業的衛生	31
八、	戶外活動和體格鍛鍊	32
第四章	預防傳染病與兒童衛生習慣的關係	35
第五章	培養兒童衛生習慣的方法	37

第一章 培養兒童衛生習慣的重要性

學校爲祖國培養出來的學生，應該是具備有愛祖國、愛人民、愛勞動、愛科學、愛護公共財物的思想，良好的文化教養和健康體質，使將來成爲全面發展的社會主義建設人材。黨和政府從來是非常關懷學生的健康的；毛主席號召少年兒童要鍛鍊成爲「身體好、學習好、工作好」的新人材，全國範圍內正積極地提倡體育，增進健康。早在1951年政務院就公佈過「關於改善學生健康狀況的決定」；其中所指出的關於調整學生日常學習及生活的時間，減輕學生課業學習的負擔，改進學校衛生工作，有計劃地進行衛生教育，培養良好的衛生習慣，注重體育娛樂活動，改善營養等，應該特別引起我們的重視。因爲兒童的身體正在生長和發育，教學工作對兒童的身心發育和發展有重要的作用。這就是說，生活、學習的內容、學習的環境和各種條件，對培養兒童的思想、性格、體格和習慣具有決定性的作用。譬如：通過系統的教學使兒童運用注意力、記憶力和思維，就能達到一定的學習要求，迅速地發展兒童的智力；學生在教室內學習時的姿勢，課外活動時的空氣和陽光等等都關係着兒童身體的發育；學校集體的有秩序的生活和活動，能使他們養成沉着、堅毅而活潑愉快的性格。因此，教師們必須注意從衛生的要求上，正確地組織教學過程，研究兒童的合理生活，積極地培養兒童衛生習慣，使學生們在正確的指導下，來進行學習、活動和休息。

什麼叫習慣呢？習慣是一種行動屢次重複，結果成爲一種自然的行動。習慣形成以後，就會感覺到有實行這種行動的需要，例如，當兒童養成了吃飯以前洗手的習慣時，在吃飯

前就會很自然的去洗手，而不必有人去提醒他了。有了鞏固的習慣，如果由於某種原因沒有做，就會感到一種需要不能滿足時所常有的不愉快或不安的情緒。

兒童很容易受到周圍環境的影響，也最容易接受教師的指導，因此，培養兒童的衛生習慣，教師是最合適的。爲使兒童全面發展，教師有責任擔負這個任務。教師可以有意識地，使兒童在日常生活和學習的活動中，養成有規律的、良好的衛生習慣。如起居有定時、飲食有節制，多在新鮮空氣與日光中活動，常常洗手、洗澡、換衣服，注意環境衛生等。通過這些衛生習慣的養成，使兒童身體的器官活動正常，精神飽滿，就會提高學生的學習成績，養成堅毅而愉快的心情。由此可見，培養兒童衛生習慣不只是對身體發育和健康有關係，而且對於學習成績和性格的鍛鍊也有關係。相反的，如果沒有良好的衛生習慣，譬如不常洗澡換衣服，皮膚上的細菌就多，抓破的時候，就可能發生瘡癤化膿。又如課堂桌椅的高矮不合適或坐的姿勢不好，就可能形成兒童的脊柱彎曲或扁平胸，因而影響到內臟器官的發育，進而影響到整個身體的發育和學業等。根據中央教育部1954年小學生健康情況的調查，兒童中最多見的疾病是：蛔蟲病、砂眼，其次是傷風、皮膚病（主要是癬）、齲齒和營養不良等。如果有良好的衛生習慣，這些疾病是完全可以減少或不發生的。

目前大部分的小學校對於培養兒童衛生習慣是重視的，他們建立了清潔檢查制度，爲兒童裝置了洗手設備，供給開水、並培養帶手帕、刷牙齒等衛生習慣。但也還有一些學校不夠重視，有的教師缺乏全面的觀點，工作中偏重教學，只注意學業成績，而把培養兒童衛生習慣單純地認爲是校醫、衛生老師、學生父母或學校行政的事情，因而忽略了自己對培養兒童

衛生習慣應負的責任，這就影響了學生在各方面的進步。我們往往可以看到，有一些學生學習不進步，精神萎靡，時常頭痛腹痛，或者面黃肌瘦等，這都是由於不重視衛生所引起的。還有的人強調經濟條件差，缺乏醫務人員，家長不能很好配合等等客觀原因，這也是不對的。因為培養兒童衛生習慣並不一定要具備了所有的條件才能搞好，而且我們只要重視，也可以發動群眾創造各種必要的條件和方法。此外，還有的把培養衛生習慣當作一個運動來看待，以突擊的方式搞一下，但由於在群眾中缺乏思想基礎，又未建立檢查制度，結果，過了一段時間就不能鞏固，不是垮掉了就是流於形式，也是應該注意糾正的。

教師們！培養學生的衛生習慣絕不只是校醫、護士、衛生老師的責任。我們應該認為這是做好教學工作的一個組成部分，因為它不僅僅是一個關係着健康方面的問題，而是保證學生完成學習任務並真正得到全面發展的一項重要工作。所以，認真對學生負起培養衛生習慣的責任，是每一位新中國教師光榮而迫切的任務！

思考的問題

1. 為什麼說培養兒童衛生習慣是很重要的？
2. 培養兒童衛生習慣在兒童全面發展中有何意義？
3. 培養兒童衛生習慣為什麼要和組織教學結合起來？

第二章 小學年齡的兒童身體發育的特徵

兒童身體的基本特點是，整個身體的各個器官正在生長和發育，而且在不同時期內，具有許多不同的特點。因此，在

研究兒童衛生習慣的同時，首先必須了解兒童發育的一切特徵，是有必要的。

人體的生長和發育，是同時進行着的量與質的變化；生長是指的量變，就是一個器官的長大、長長、長寬、長重。發育是指的質變，就是一個器官的組織構造及功能的逐漸成熟，變化更為複雜。正常的生長發育，應該是循着一定的規律進行的，但由於外界環境影響的不同，兒童發育的水平和發展速度也就不同。蘇聯偉大的生理學家巴甫洛夫研究證明：有機體的發育及其生活機能，都是在機體與內外環境密切的相互作用中進行的。這就是說，周圍環境的良好條件——社會與自然的條件，可以促進兒童身體的發育；而不良的條件則對兒童的發育會發生不良的影響。譬如：活動、休息和睡眠都是與發育有密切關係的，因為活動時肌肉的收縮可以促進血液的循環，增加食慾、促進生長。休息可以恢復疲勞，而睡眠就是最好的休息，使身體內各種細胞能夠進行修補與生長。如果使兒童在新鮮空氣中活動、休息和睡眠，對身體就會更加有益。相反的，如果缺乏充分的活動、休息和睡眠，那麼，兒童雖有適當的營養，身體也不能發育得更好。一切環境的作用影響着身體內所發生的變化，都是由高級神經（大腦皮層）的活動主導的。

教師們必須掌握兒童時期生長和發育的特點，才能根據這些特點正確地組織教導工作，規定合理的作息時間，靈活地利用自然因素，從各方面考慮和創造良好的條件來教育兒童，使他們養成自覺而鞏固的衛生習慣，以促進兒童身心正常地發育，增進兒童的身體健康並預防傳染病。只有這樣，才能使兒童長大後，發育成為全面的人材。

兒童身體發育的特點如下：

(一) 神經系統方面 7歲兒童的大腦重量，已經接近於成年人的大腦重量，他們不同的地方，只是神經細胞體積較小，突起（神經細胞之間的聯系）的發育還不夠充分。兒童的腦神經細胞是在腦力和體力活動中發育起來的；如學校裡有系統的教學工作、課外活動、對社會生活和大自然的觀察，同學和教師的集體生活的影響，以及周圍環境中的各種因素等，都能改進和發展兒童的精神活動。因為學習、遊戲、體育運動等一切活動通過感受器官傳達到大腦以後，可以促使大腦形成各種條件反射，使大腦的功能得到了發展；同時表現得情緒比較穩定了，能力也增強了。但是，7歲兒童對周圍環境的各種影響，特別是對教育過程中的影響是非常敏感的；這時的生活和活動條件有了顯著的改變，兒童會表現出一定程度的不穩定性，主要表現在易疲勞、易分散注意力和易興奮等。尤其是腦力勞動過程，兒童的大腦皮質特別容易興奮，而且年齡越小，興奮性越強，因此，兒童在上課的時間，常常不能保持較長久的注意力。根據蘇聯的研究證明，7—10歲的兒童，主動注意力的持續時間，平均只有15—20分鐘。從這裡，我們可以體會到學生負擔過重的危害性，應如何正確地執行中央教育部關於減輕學生負擔過重的指示，以便在提高教學質量的前提下，慎重考慮適合於兒童神經系統發育的特點，來安排教學內容，以保證學生們有愉快飽滿的情緒和良好的學習效果。

(二) 骨骼方面 學齡初期兒童的骨骼和成人的骨骼有極大的區別，骨骼的堅硬性決定於所含礦物質的多少。兒童的骨骼組織內礦物質較少，有機體較多。也就是說，兒童的骨骼尚未完全骨化，骨骼中軟骨組織較多。這要隨着年齡的增長，石灰質逐漸沉澱在軟骨組織內，使它轉變為骨組織。一般地說，這要到20—25歲時，才能完成骨化過程。因此，低年級

學齡兒童的骨骼是比較柔軟的，經不起在教室裡坐3、4小時的負擔。兒童的脊柱因為它的韌帶和肌肉組織不很發達，要使兒童的脊柱保持直立狀態，就需要將肌肉大大地收緊，這樣就容易使兒童疲勞。此外，如果坐的姿勢不好，課桌過高過低，衣服過小，運動不足或過劇等，都可造成脊柱的彎曲或扁平胸，而影響到胸腔內最主要的器官——肺臟、心臟的位置和活動。由此可以說明，在安排兒童的活動、桌椅用具等方面，必須適合兒童發育特點，才能保證兒童的健康和發育的正常，否則就容易造成畸形。

(三) 肌肉方面 小學時期兒童的肌肉系統發育較弱，如八歲兒童的肌肉重量只佔全身重量的27.2%，而18歲青年的肌肉重量就佔全身重量的44.2%了。而且兒童的肌肉組織中水分較多，蛋白質較少，所以肌肉的收縮能力和彈性也較小。但由於這個時期兒童身體的遊戲和運動較多，特別是在新鮮空氣中運動，可以促進肌肉及骨骼的發育，所以兒童的肌肉就長得很快，肌肉的力量也增加得很快，就使他們逐漸學會了掌握各種新的動作，如寫字、手工作業、體操遊戲、跳舞等。但兒童在學習新的動作時，不但肌肉緊張，並且神經也很緊張，肌肉和神經的緊張，會使兒童在體力和精神上感到疲倦。尤其是單調的動作和長時間使身體保持某一種姿勢，會使兒童很快地感到疲倦。因此，兒童作業時，必須儘可能使活動多樣化，使他們身體的各部分肌肉輪流地活動，在交替中一部分肌肉就能夠得到休息，很快地恢復活動能力。所以組織課間休息，使兒童全身活動一下，是很重要的。

(四) 消化器官方面 兒童的口腔食道粘膜是細嫩的，如果照顧不周到，偶然用了過熱的飲食，容易發生燙傷；暴食或進食時談笑，容易發生碎骨片或魚刺刺傷咽喉。小學兒童的

牙齒正處於乳齒脫落、恆齒出生的時期。乳齒的琺瑯質和齒質都較薄，如果飲食過冷過熱（尤其是吃過冷的東西後又接上吃過熱的，或先熱後冷。），可能引起琺瑯質裂傷；咬骨頭時，也可能引起損傷。不刷牙，能使食物殘渣遺留在齒縫裡，由於細菌繁殖，食物發酵腐敗，就會蛀壞了牙齒。又因為恆齒與乳齒並列存在，乳齒的疾病也可使恆齒發生疾病，所以兒童的牙齒應經常注意清潔衛生，並經常檢查齒病以防蔓延。

兒童的胃液消化能力較成人差，胃的容量不大，胃壁又薄，如果飲食不適當，就容易引起兒童消化不良。兒童的腸吸收能力很好，但腸的肌肉組織和彈力組織還沒發育好，所以食物通過較慢，這就是通常引起兒童便秘的原因。

（五）新陳代謝方面 兒童的新陳代謝比成人旺盛，譬如兒童的體表放散的熱、血流的速度、每分鐘呼吸和脈搏的次數，一晝夜尿中排出的廢料氮素等都較成人來得快和來得多。因此，兒童需要取得充分的營養和新鮮空氣，才能維持身體的健康和不斷發育的需要。因此，兒童生活中的營養、空氣、戶外活動、體格鍛鍊以及適當的衣着、安靜的情緒、飽滿的精神和自信心都對新陳代謝有關。

（六）皮膚和毛髮 皮膚遇到冷或熱的空氣，能調節身體的體溫；皮膚還有保護身體免受細菌侵入的功用，健康清潔的皮膚可以消滅皮膚上的細菌；皮膚還具有敏銳的感覺，可使身體避免受傷。但兒童的皮膚是很細嫩的，它產生的皮脂和死亡的表皮如果堆積起來，加上細菌的繁殖，很容易堵塞皮脂腺孔和汗腺孔，當外傷或搔癢後，就可能發生化膿，或其他的皮膚病。如果手和臉的皮膚不清潔，往往可將皮膚上的細菌帶入口腔，而引起扁桃體炎、白喉、痢疾、傷寒或寄生蟲病等。用水及肥皂清潔皮膚，包括洗臉、洗手、沐浴或經常更換內衣，

是保護皮膚健康的好方法。

(七) 血液循環方面 正常的血液循環，能運送供給身體各部分生活上所需要的營養物質。學齡兒童的心臟，按比例來說，比成年人的心臟較大、孔腔較寬、動脈管也較粗，管壁也比較富有彈性。這一切都是有利於血液循環的。由於兒童的新陳代謝比較旺盛，所以，兒童的血液循環比成人快，正常脈搏一分鐘有 80—90 次；血量跟體重的比例也比成人大，因而能使身體不斷地發育，並容易恢復體力。但是，兒童心臟血管系統的調節機能還不夠健全，對體力緊張的耐久力薄弱，因此，當兒童從事體力工作時，常常表現脈搏跳動不穩定，搏動節奏不調和，最低血壓急速下降等。如果使兒童經常地、長期地從事緊張的體力工作，沒有充分的休息，就很容易使他們的心臟擴大，對身體很有害。此外，空氣悶熱，兒童的戶外散步、遊戲、運動不足，營養不適當，精神過度緊張等，都能引起兒童的精神萎靡不振，容易疲倦、睡眠不良、對細菌的抵抗力降低等現象。所以，應該使兒童有適當的遊戲、體操、和能夠勝任的勞動來鍛鍊肌肉，注意營養，避免過度緊張，就可以使心臟和整個身體的血液循環正常，增進他們的健康。

(八) 呼吸器官方面 兒童的呼吸道比成年人又短又狹，表面上的粘膜也比較薄弱，胸腔是呈圓形的，橫的兩側尚未充分發育，肋骨的斜度較小。這種情況是不便於深呼吸的，因此兒童的呼吸比較短促，呼吸道表面上的粘膜比較薄弱，膜上密佈血管，容易受傷。用鼻呼吸時，吸入的空氣通過呼吸道以後，可以使空氣變得溫暖，並除去很多混在空氣中的塵埃和細菌。如果兒童的粘膜及鼻咽腔因病腫脹阻塞，使兒童不得不用口呼吸時，由於寒冷空氣的刺激，就可能使兒童發生感冒等疾病，或因塵埃細菌等的吸入而造成喉炎、扁桃體炎及呼吸系

傳染病等。所以，兒童鼻腔腫脹或感冒傷風，都不應忽視，必須及時醫治，並使養成用鼻呼吸的習慣。兒童的肺彈性組織逐漸發達，吸入的空氣量也是隨着年齡而急速增加的。如八歲兒童的肺容量等於成年人的35%，到12歲時增加到50%。呼吸次數是漸漸減少的，學齡兒童由每分鐘26次逐漸減至20次。根據兒童的新陳代謝需要氧氣的數量，按比例來說較成年人大；但兒童的呼吸比較淺，且時常是不勻整的，因此，適當地唱歌、身體鍛鍊、戶外遊戲、勞動對兒童是有益的。這可以加強呼吸肌肉，鍛鍊神經和運動器官，使兒童有比較深長的、勻調的呼吸，以便充分供給兒童身體需要的氧氣，促使兒童智力和體力的發展。

思考的問題

1. 怎樣理解兒童身體發育的特徵和量變與質變？
2. 要使兒童的身體正常發育應該注意那些方面？

第三章 兒童的基本衛生習慣

一、個人清潔衛生習慣

(一) 每天早晚洗臉，飯前便後洗手 學齡兒童每天在起床以後，吃早飯以前，應自己洗臉，把面部、耳部和頸部皮膚上的排泄物和分泌物如汗、皮脂和眼屎等洗去。保持頭、頸的清涼，可以避免污物(含有細菌)傳入體內和眼睛引起疾病。晚飯後或臨睡前也要洗臉，這不但可以保持枕、被的清涼(枕、被不潔往往引起眼病)，而且還能促進兒童就睡。洗臉的方法，應教育兒童先擦洗眼睛的周圍皮膚，然後由鼻向兩側其他部分擦洗；毛巾應時常調換部位，避免將擦污的毛巾再去擦洗眼

睛；有鼻涕應先擤去，再擦鼻孔；耳朵及頸部最易忽略，必須提醒兒童注意洗擦；毛巾一定要自己專用一條，隨便使用別人的毛巾或和父母兄妹合用，容易傳染砂眼或其他的眼病。用臉盆給小孩子洗臉，是很不衛生的，因為手上的髒東西先洗在水裡，再洗口鼻眼時，就可能傳染蛔蟲、腹瀉等病，所以洗臉最好是用流着的水洗，譬如用水龍頭、或者是用一個小桶、長頸瓶子、杯子沖洗。

兒童的手經常和各種東西接觸，最易弄髒，尤其在活動的時候，常接觸地面，兒童在使用大便紙時，也可能接觸到污物；多數兒童很喜愛接觸小動物，如家兔、雞、鴨、貓、狗等，這些情況都能使他們的手上污染細菌或寄生蟲卵。所以，兒童在飯前、便後、玩弄動物和玩具以後，或是各種活動以後，只要手一髒，都應該洗手。一般兒童所患的蛔蟲病和其他腸寄生蟲病，多半都是由於沒有常洗手的習慣，把手上污染的寄生蟲卵隨着進食或吮手指而傳染的。因此，培養兒童常洗手，保持手的清潔，對預防傳染病有很大的作用。學校爲了培養兒童洗手習慣，最好裝置一些沖洗設備比較衛生，如果使用公共洗手盆，往往洗得不會乾淨。用肥皂洗手可以增進清潔，並且有消毒的作用。洗手後應用清潔的毛巾揩乾，以免妨碍作業。

(二) 天天刷牙，使用自己的牙刷 牙齒雖然是堅硬的組織，却經不起細菌和酸性物質的侵蝕；齒齦也很脆弱，容易受傷發炎。成人的牙病一般都是從童年時期就開始發生的，所以應該在兒童時期就培養刷牙的習慣。刷牙可以把牙縫裡的食物碎屑刷去，以免細菌繁殖和食物腐敗，引起蛀牙。並且，刷牙的時候，按摩齒齦，也可以增進齒齦的血液循環，增強局部組織的抵抗力，這不但對於支持牙齒，保持咀嚼的力量有好處，而且對於消化也很有利。

兒童刷牙，應選用較小的兒童牙刷，適合兒童的手和口腔。牙刷的毛祇需 2、3 列，每列有毛 5、6 束即可。毛要比較柔軟，如太硬，可在用前在熱水中浸一下就會變軟。牙膏、牙粉最好不含太粗糙的物質，使用它可以增進牙齒的清潔，香味可以增加刷牙的興趣（但不要含有薄荷太濃的牙膏，以免刺激性太強，引起兒童不願刷牙）。

刷牙的方法：一般人都是用橫刷法，即手執牙刷與口裂平行向左右方來回地刷，且常常祇刷牙齒的外面，這種方法是很不正確的，因為這並不能將牙縫間的食物全部刷去，而且容易將齒齦刷傷，使齒齦萎縮，牙根暴露，因而發生冷熱過敏的現象，嚴重的還可能把較軟的牙根部橫刷成淺槽，這種淺槽在醫治填補上也很困難。另有一種按照齒縫的方向，上下直刷的刷牙方法，這也是不夠合理的，也能使齒齦受傷或萎縮。正確的刷牙方法應該是：(1)手持牙刷，以一種輕鬆的顫動的環形運動，將牙刷面在牙根部和牙面上刷，這樣不會損傷牙齦和牙根部，又能將牙根處及齒面上的食物刷去。(2)刷牙應將牙齒的內外面及咬合面（即咀嚼食物的一面）全部刷到，做到牙齒三面清潔，沒有食物殘留。（圖 1）



圖 1 手持牙刷以一種輕鬆顫動的環形運動刷牙面

要使牙齒、口腔清潔，必須養成每天早、晚刷牙的習慣，尤其是晚上應特別仔細地刷牙。此外，應禁止兒童用牙籤剔牙，以免損傷齒齦，必要時祇能由大人代為剔去（如食後齒縫嵌有

很多碎屑)。兒童的牙齒應每半年到牙醫處檢查一次，以防止齒病的發生。

(三) **清潔衣鞋、使用手帕** 兒童的外衣容易弄髒，應經常更換，保持清潔，衣鞋上的灰塵泥土，應培養兒童每天上學前自己刷淨。襯衣褲更要勤換，就是冬天，每週至少也要更換一次，如果穿的時間過久，吸收汗液就不充分，同時因為皮膚排洩物堆積，細菌繁殖，常常發癢，容易抓傷，往往引起傳染化膿。

爲了處理眼部發癢和眼屎，揩去鼻涕，應該培養兒童每天帶清潔的手帕、眼部不適，不要用手揉擦眼睛，而用手帕的內面清潔之處擦眼。咳嗽或打噴嚏時，要用手帕蒙住口鼻，以免口水泡沫飛揚到空氣中或別人的身上。鼻涕擤去後，應用手帕擦淨鼻孔。檢查清潔時，不但要檢查兒童是否帶有清潔手帕，並且也應檢查他們是否正確地使用手帕。

(四) **常常洗澡、洗腳、理髮和剪指甲** 洗澡不但能使皮膚清潔，減少發生皮膚病；而且能加強血液循環，促進皮膚的排洩暢通，使人感到舒適，迅速恢復疲勞。因此，應該養成兒童經常洗澡的習慣。在冬天，每週最好洗澡一次，到夏天就應該每日都洗。洗澡的方法最好是淋浴，沒有淋浴設備時，可以用盆浴，天寒時，也可以用擦浴。洗澡的毛巾應每人一條，自己專用。

每天晚上用溫水洗腳，不僅可以防止感冒，並且養成這種定時洗腳的習慣，還可以促使兒童定時入睡。

兒童的頭髮要保持整齊清潔。男孩的頭髮應經常修剪，不宜留得太長；女孩每天早晨都要梳髮。洗髮可在洗澡時同時進行，並培養兒童養成自己洗髮的習慣。

指甲裡最容易藏污垢，指甲過長，常常會把病菌或寄生蟲