



职业院校学前教育专业“十二五”规划教材

杨莉君 总主编

学前儿童 卫生与保育

(修订版)

刘凤英 戴南海 主编



湖南大学出版社

职业院校学前教育专业“十二五”规划教材

学前儿童卫生与保育

(修订版)

主 编 刘凤英 戴南海
副主编 聂丽兰 刘慕霞 何仙玉 阳艳波
编 委 (以姓氏笔画为序)
王路青 刘凤英 刘慕霞
刘凤辉 刘 宇 阳艳波
何仙玉 胡玲燕 聂丽兰
赖莎莉 戴南海

湖南大学出版社

内 容 简 介

本书主要介绍了学前儿童的生理解剖特点与保育、生长发育、营养卫生、疾病及其预防、心理卫生与保育、日常生活环节保育、托幼机构意外事故预防与急救、托幼机构建筑设备卫生等知识。本教材适合中高职学前教育专业学生使用,也可作为在职幼儿园教师继续教育的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童卫生与保育(修订版)/刘凤英,戴南海主编.—长沙:湖南大学出版社,2012.5(2013.6重印)

(职业院校学前教育专业“十二五”规划教材)

ISBN 978-7-5667-0151-0

I. ①学… II. ①刘… ②戴… III. ①学前儿童—卫生保健—中等专业学校—教材 IV. ①R179

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第102249号

学前儿童卫生与保育(修订版)

XUEQIAN ERTONG WEISHENG YU BAOYU (XIUDINGBAN)

作 者:刘凤英 戴南海

责任编辑:严小涛 责任校对:祝世英 责任印制:陈 燕

印 装:衡阳顺地印务有限公司

开 本:787×1092 16开 印张:11.75 字数:301千

版 次:2012年7月第1版 印次:2013年6月第3次印刷

书 号:ISBN 978-7-5667-0151-0/G·537

定 价:25.20元

出 版 人:雷 鸣

出版发行:湖南大学出版社

社 址:湖南·长沙·岳麓山 邮 编:410082

电 话:0731-88822559(发行部),88821343(编辑室),88821006(出版部)

传 真:0731-88649312(发行部),88822264(总编室)

网 址: <http://www.hnupress.com>

电子邮箱: yanxiaotao@hnu.cn

版权所有,盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错,请与发行部联系

职业院校学前教育专业“十二五” 规划教材编委会

主 任 李学全

委 员(以姓氏笔画为序)

王栋梁	王国昌	王建平	向章宇
刘吉祥	李 洋	何云峰	宋孔鹏
宋祖荣	李果新	杨 旭	何曙光
邱源海	林志杰	周文华	胡达仁
骆绍华	赵春龙	席金强	郭正良
曹才力	彭 程	彭 越	游 涛
曾冠群	雷春国	颜 旭	戴南海

总主编 杨莉君

序 言

中国传统教育之核心，是“素质教育”，而非“职业教育”。其中“素质”又包括“修身”、“知识”与“运动”三大科，大致相当于现今所谓的德、智、体。办学之目的，不在“做学问”，更不在“求职”，而是在“提高素质”，为国家储备领袖人才。

职业教育在中国兴起，正当晚清中国衰颓之时。自外而言，是“西学东渐”之产物；自内而言，是对传统中国“素质教育”之反对。

晚清以降中国“职业教育运动”之推动者黄炎培、郭秉文、范源濂诸辈发表宣言，指传统教育空疏无用，以“有用”为目标，以“职业教育即是实用主义教育”为号召，追求“谋生”与“谋食”两大功能，倡言“大职业教育主义”。

“谋生”与“谋食”是职业教育之目标，但并非其唯一目标。

职业教育有其特别的专门化特点，因而专业众多，其中，中高职学前教育专业即是其重要组成部分。

作为职业教育之一种，学前教育固然有其一般性的特征，然就教育对象的特殊性而言，它又与其他类职业教育有着相当的不同之处。

首先，学前教育的教育对象是身体和智力均尚未成熟之幼儿，也就决定了它对教师队伍之道德要求更高，在某种意义上而言，这种道德要求甚至重于专业素质要求。

其次，从另一层面上看，学前教育之教育对象又是学龄前儿童，它所承担之主体任务是为学龄前儿童接受进一步正式学科教育做准备，其最终目的是要与非职业教育相衔接。

学前教育此种特殊性，使得幼儿教师队伍建设必须成为国家教育工作重中之重，得到社会普遍高度之重视。《国家中长期教育改革与发展规划纲要（2010—2020）》已明确指出，要“严格执行幼儿教师资格标准，切实加强幼儿教师培养培训，提高幼儿教师队伍整体素质，依法落实幼儿教师地位和待遇”。《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》（国发〔2010〕41号）亦强调：“加快建设一支师德高尚、热爱儿童、业务精良、结构合理的幼儿教师队伍。”

为贯彻和实施《国家中长期教育改革与发展规划纲要（2010—2020）》和

《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》（国发〔2010〕41号），湖南省亦已制定本省之学前教育改革与发展计划，要求加快普及学前教育。

要完成幼儿教师队伍建设之目标，除了依靠本科学前教育专业外，广大中高职院校学前教育专业是培养幼师之主要生力军。高水平教师队伍需要科学、专业之培养方案才能造就，而培养方案之核心在于课程，课程质量又主要通过教材来体现。原有中高职学前教育专业教材理念落后、体系陈旧、知识老化，已经不能适应当今学前教育发展之要求。教材问题业已成为制约幼儿师范教育培养目标实现之瓶颈。

正是在国家教育改革与大力发展学前教育大背景下，湖南大学出版社精心组织，编写出一套体现湖湘本土特色、符合“保教”结合理念、反映课程改革新成果之中高职学前教育专业“十二五”规划教材。

相信本套教材之出版，不仅能促进湖南省学前教育科研和教学水平迅速提高，提升湖南省学前教育界在全国之地位，还有望培养出一大批师德高尚、专业理论厚实、专业技能娴熟之幼师人才，从而早日实现普及学前教育之目标。



2012年6月20日

目次

绪论

第一章 学前儿童的生理解剖特点及保育

- 第一节 人体概述 (4)
- 第二节 学前儿童各大系统生理解剖特点及保育要点 (6)

第二章 学前儿童的生长发育

- 第一节 生长发育概述 (40)
- 第二节 学前儿童生长发育的一般规律 (41)
- 第三节 影响学前儿童生长发育的因素 (44)
- 第四节 学前儿童生长发育的评价指标及测量 (47)

第三章 学前儿童营养

- 第一节 营养学概述 (52)
- 第二节 学前儿童营养需求 (55)
- 第三节 学前儿童的喂养 (63)
- 第四节 托幼机构的膳食管理 (71)

第四章 学前儿童疾病及其预防

- 第一节 学前儿童常见疾病及其预防 (80)
- 第二节 学前儿童常见传染病及其预防 (92)

第五章 学前儿童心理卫生与保育

- 第一节 学前儿童心理健康的标志 (108)
- 第二节 学前儿童常见的心理卫生问题 (111)
- 第三节 学前儿童心理保育措施 (119)

第六章 学前儿童主要生活环节的保育

- 第一节 保育的概述 (126)
- 第二节 正确的保育观 (128)
- 第三节 学前儿童主要生活环节的保育要求及操作要点 (131)
- 第四节 学前儿童的生活保健制度 (145)

第七章 托幼机构意外事故的预防和急救

- 第一节 安全教育和安全措施 (150)
- 第二节 托幼机构常见意外事故的处理 (155)

第三节 几种急救术	(160)
第八章 托幼机构的建筑设备卫生	
第一节 托幼机构的建筑卫生	(168)
第二节 托幼园所设备用具的卫生	(173)
参考文献	(179)
后 记	(180)

34 · 续

绪 论

学前儿童卫生与保育是研究学前儿童（0～6岁）生理解剖特点、生长发育规律、营养和身心保育，维护和促进学前儿童身心健康的一门学科，也是学前教育专业的一门核心课程。

本学科的主要任务是在研究学前儿童的生理特点、生长发育规律和各项卫生要求的前提下，了解影响学前儿童健康的多种因素，提出相应的卫生要求和保育措施，为学前儿童创造良好的生长环境，促进儿童健康成长。

本学科的主要研究内容包括学前儿童的生理解剖特点与保育、生长发育、营养卫生、疾病及其预防、心理卫生与保育、学前儿童日常主要生活环节的保育、托幼机构意外事故的预防与急救、托幼机构建筑设备卫生等。

学前儿童尽管已经具备了人体的基本结构，但各个器官尚未完全成熟，心理的发展也尚未完善。对外界的适应力比较差，对疾病的抵抗力较弱，自我保护能力也较差。因此，学前儿童的成长离不开成年人的保护和帮助。做好学前儿童的卫生保育工作，维护和提高学前儿童的健康水平，促进学前儿童身心全面和谐的发展，是学前教育一项不容忽视的任务，也是提高全民素质的重要一环。

托幼机构是对学前儿童进行集体教养的机构。它对儿童实施保育和教育相结合的原则，促进学前儿童体、智、德、美全面和谐的发展。健康的身体是每位学前儿童全面发展的物质基础。因此，要求每位学前教育工作者必须具备开展学前儿童卫生保育工作的基本知识和技能，了解学前儿童的生理解剖特点、保育要点及生长发育的规律；合理调配和组织学前儿童的膳食；认真做好常见疾病和常见传染病的预防工作；注重学前儿童的心理卫生与保育；掌握学前儿童日常各生活环节的保育要求与技能；做到严格遵守保健制度，科学地制定和执行托幼机构的作息制度；培养学前儿童良好的生活卫生习惯；加强安全教育和预防意外事故，积极创设符合卫生条件和适宜学前儿童保育的环境。

学习学前儿童卫生与保育这门学科，必须遵循理论联系实际的原则，既要扎实掌握本学科的基本理论，又要联系托幼机构的工作实际。同时，作为未来的学前教育工作者，要模范遵守各项卫生制度，养成良好的个人卫生习惯，为学前儿童树立榜样，对学前儿童进行潜移默化的影响和教育。

【复习与思考】

1. 学前儿童卫生与保育的研究内容和学习任务是什么？
2. 学习学前儿童卫生与保育这门学科的意义是什么？
3. 学前儿童卫生与保育这门学科对未来的学前教育工作者提出的具体要求是什么？

第一章

学前儿童的生理解剖特点及保育

【学习要点】

- ★人体的基本形态和基本结构
- ★人体八大系统、感觉器官的组成
- ★学前儿童八大系统、感觉器官的特点
- ★学前儿童八大系统、感觉器官的保育要点

第一节 人体概述

一、人体的基本形态

1. 解剖学姿势（图 1-1）

为了阐明人体各部分及其结构的形态、位置及相互关系，首先必须确立一个标准姿势，在描述任何体位时，均以此标准姿势为准。这一标准姿势叫做解剖学姿势，即身体直立，两眼平视前方；双足并立，足尖朝前；上肢垂于躯干两侧，手掌朝向前方（拇指在外侧）。

（1）前和后：靠身体（或器官）腹侧的部分叫前，而靠近身体（或器官）背侧的部分叫后。

（2）上和下：按解剖学姿势，靠近颅侧的部分叫上，靠近足侧的部分叫下。在四肢则常用“近侧和远侧”代替“上与下”来描述部位间的关系，即靠近躯干的部分（如根部）叫近侧，而远离躯干（如末端）的部分叫远侧。

（3）内侧和外侧：靠近身体正中线的部分叫内侧，远离身体正中线的部分叫外侧。如手的拇指在外侧，而小指在内侧。

（4）浅和深：靠近皮肤或器官表面的部分叫浅，远离皮肤或器官表面的部分叫深。

2. 人体的分部

人体从外形上可以分为头、颈、躯干和四肢四个部分。

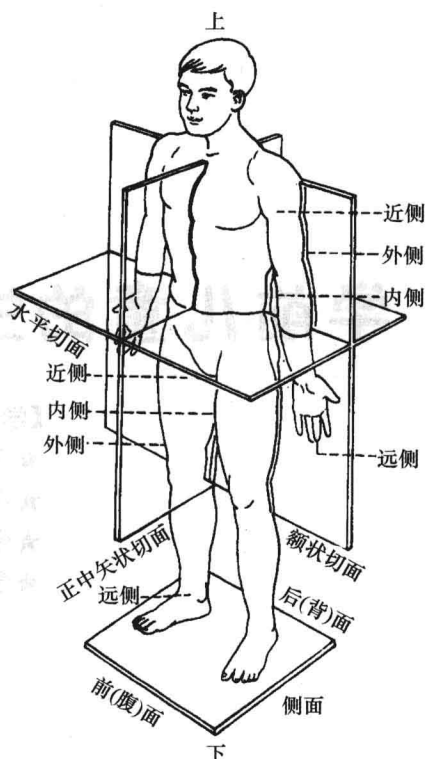


图 1-1 人体解剖学姿势

二、人体的基本结构

成年人体大约含有 10^{14} 个细胞。这些细胞分别组成各种组织、器官和系统等结构单位，再按照一定的次序组成为一个复杂的人体。

1. 细胞

细胞是人体结构和功能的基本单位，由细胞膜、细胞质和细胞核三部分组成。细胞的种类繁多（图 1-2），大小、形状各不相同，功能也不同，并且形成了不同的组织。

2. 组织

人体内由许多形态和功能大致相似的细胞和细胞间质所组成的结构，叫组织。人体

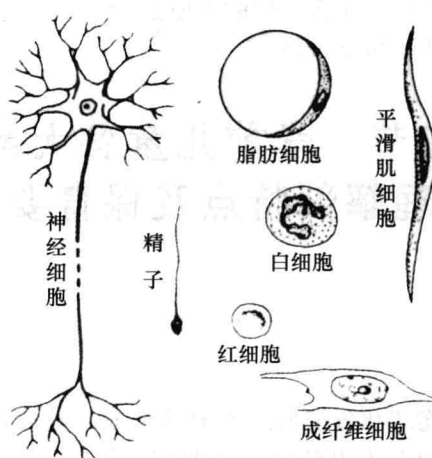


图 1-2 七种人体细胞的形状

内的组织有四大类：即上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。

3. 器官

人体内由许多组织构成的能行使一定生理功能的结构，叫器官，如心脏、肺、胃、脑、皮肤、骨都是器官。

4. 系统

人体内由多个共同完成一种或几种生理功能的器官所组成的结构，称为系统。人体内共有运动系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统、内分泌系统、神经系统以及生殖系统等八大系统。人体是一个统一的整体。

三、人体的新陈代谢

1. 新陈代谢

新陈代谢是人体活细胞中全部化学反应的总称。

从新陈代谢的作用上看，可分为同化作用和异化作用两个方面。同化作用是指人体把从外界环境中获取的营养物质转变成自身的组成物质，并储存能量的过程。异化作用是指分解自身的一部分组成物质，把分解的最终产物排出体外，并且释放能量的过程。同化作用和异化作用在人体内同时进行，两者相互对立，相互依存。学前儿童新陈代谢的特点是同化作用大于异化作用。

从新陈代谢的性质上看，又可分为物质代谢和能量代谢两种类型。人体不停地与周围环境进行物质和能量的交换。

新陈代谢在人体生命活动中有什么重要意义？新陈代谢是人体进行生命活动的基础，通过代谢使人体不断进行自我更新，在此基础上，人体才能进行生长、发育、防御、运动和繁殖等生命活动，因此，新陈代谢是人体一切生命活动的基础。

2. 酶

在温和的条件下（常温、常压），人体之所以能很快地完成这些化学反应，是依靠

人体内的催化剂——酶的作用。那么，酶的本质是什么？酶是活细胞产生的一类具有催化作用的有机物，绝大多数的酶是蛋白质。

第二节 学前儿童各大系统 生理解剖特点及保育要点

一、运动系统

1. 运动系统的组成

运动系统是由骨、骨连结和骨骼肌三部分所构成的整体。它构成人体的基本轮廓，起着造血、支持体重，保护人体内部的重要器官（如脑、心脏等）的作用，也能产生运动。

(1) 骨

骨是组成骨骼的基本单位。（图 1-3）。

①骨的形态

骨的大小、形态多样，归纳起来可以分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨四类。

②骨的结构

每一块骨都是由骨质、骨髓和骨膜构成，并有丰富的血管和神经（图 1-4）。

骨质是骨的主要成分，有骨密质和骨松质两种。骨密质致密坚硬，分布于骨的外层和长骨的骨干；骨松质疏松，呈蜂窝状，弹性较大，分布在长骨的两端——即骨骺（读作“hóu”）或短骨内部。

骨髓是充填于长骨髓腔和骨松质空隙内的柔软组织。4~5 岁以前，骨髓腔内全部是红骨髓，造血功能强，有利于全身的生长发育。5~7 岁以后，随着年龄的增大，长骨的骨髓腔内的红骨髓逐渐被脂肪组织代替，成为黄骨髓，正常情况下，黄骨髓无造血功能；但是，遇到慢性失血过多或患重度贫血时，黄骨髓又能再转变为红骨髓，暂时恢复造血功能。长骨两端、扁骨和短骨的骨松质内，则终生有保持造血功能的红骨髓存在。

骨膜是一层致密结缔组织构成的纤维膜，有骨外膜和骨内膜之分。骨外膜被覆骨表面（关节面除外），富含血管、淋巴管和神经，对骨的营养、再生有重要作用。学前儿

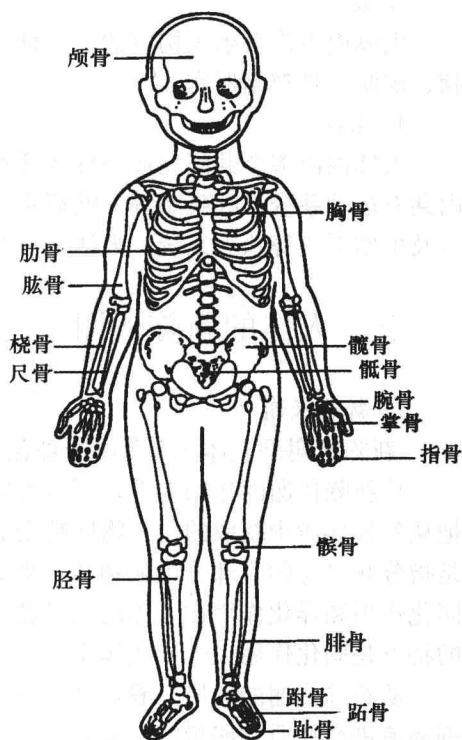


图 1-3 小儿全身骨骼

童的骨膜比较厚，毛细血管丰富，功能非常活跃，骨的生长和再生能力强。

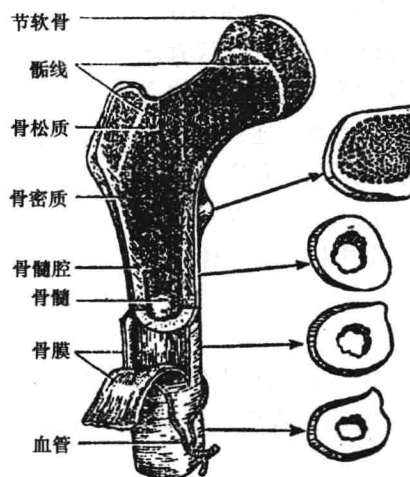


图 1-4 长骨的结构

③骨的化学成分与物理特性

骨由柔韧的有机物（主要是蛋白质等）和硬脆的无机物（主要是磷酸钙等）组成，使得骨有一定的硬度和弹性。

④骨生长的两种方式：

骨的长长 儿童、青少年时期，在长骨两端与骨干之间的软骨层，不断产生新的骨组织，使骨长长，身体长高；成年（20~25岁）后，这层软骨层完全骨化，骨就不再长长，人停止长高。

骨的长粗 骨膜内成骨细胞不断产生新的骨质，使骨逐渐长粗。在幼年时期，骨外膜不断产生新的骨质使骨逐渐加粗。成年以后，骨外膜转为静止状态，但它终生保持着分化能力，一旦发生骨损伤，如骨折时，又可以重新对骨的损伤起着修复作用。



小资料

影响骨生长的因素

- (1) 遗传因素（主要因素）；
- (2) 充足的日光；
- (3) 维生素 D；
- (4) 无机盐：如钙、磷、锌等；
- (5) 生长激素、甲状腺激素等；
- (6) 适当的体育锻炼；
- (7) 其他因素，如慢性肾炎等。

(2) 骨连结

骨与骨之间的连结叫骨连结。骨连结可分为直接连结和间接连结两种。直接连结是骨与骨之间由结缔组织膜（如颅顶骨之间的缝）或软骨（如椎体间的椎间盘）的连结。这种骨连结，活动范围很小或不能活动。间接连结又叫关节（图 1-5），它的特点是骨与骨之间有腔隙，并以膜性囊相连结，这种连结的活动范围很大，是人体骨连结的主要形式。



图 1-5 关节的构造

(3) 骨骼肌

骨骼肌是运动系统的动力部分，成年人的骨骼肌约 600 多块。主要存在于躯干和四肢，一般附着于骨，可随人的意愿而收缩，所以骨骼肌又称为随意肌。

2. 学前儿童运动系统的特点

(1) 学前儿童骨的特点

1) 骨髓造血功能强

4~5 岁以前，骨髓腔内全部是红骨髓，造血功能强，有利于全身的生长发育。5~7 岁以后，随着年龄的增大，长骨的骨髓腔内的红骨髓才逐渐被脂肪组织代替，成为黄骨髓。

2) 骨膜比较厚

学前儿童的骨膜比较厚，血管丰富，这对于骨的生长和骨的再生有重要作用。当发生骨折后新骨形成较快。

3) 骨质柔软，易弯曲变形

与成年人相比，学前儿童的骨无机物含量相对较少一些，有机物含量较多一些（表 1-1），因此，学前儿童的骨弹性较大，柔软，可塑性强，很容易发生弯曲变形，但在外力作用下，不容易发生骨折。即便是发生了骨折，常出现折而不断的现象。

表 1-1 不同年龄的骨的化学成分变化

年龄	有机物与无机物之比
学前儿童	约 1 : 1
成年人 (20~25 岁)	约 3 : 7

因此，必须培养学前儿童正确的坐、立、行走的姿势，避免不正确姿势对骨的压迫，引起骨的变形。

4) 骨化未完成

① 颅骨

颅骨的发育可通过头围、囟（xìn）门及骨缝闭合情况来反映（图 1-6）。新生儿颅骨呈五角形，骨化未完成，至 3~4 个月时闭合。在多骨相接处，间隙的膜性部较大，称颅隙。在额骨与顶骨之间有一菱形膜性部叫额囟（前囟），约在一岁半时闭合。顶骨与枕骨之间也有一个三角形的枕囟（后囟），出生时已近闭合，最晚在 2~4 个月闭合。

② 胸骨

胸骨的结合要在 20~25 岁才能完成，所以幼儿的胸骨尚未完全结合。维生素 D 缺

乏、呼吸系统疾病以及不正确的坐姿，都会影响幼儿胸骨的正常发育，造成胸骨畸形，甚至影响幼儿的健康发育。

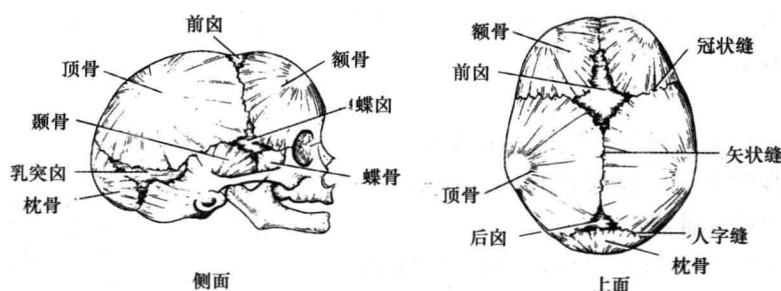


图 1-6 新生儿颅

③脊柱 (图 1-7)

脊柱由 24 个椎骨 (颈椎 7 个, 胸椎 12 个, 腰椎 5 个) 和骶骨 (1 块, 由 5 个骶椎愈合而成) 与尾椎 (一块, 由 4 个尾椎愈合而成)。成年人的脊柱由侧面观有 4 个弯曲: 颈曲、胸曲、腰曲和骶曲, 使脊柱形似弹簧, 能保持身体平衡, 缓冲行走时对头脑的震荡。

新生儿的脊柱呈轻微后凸, 除了骶骨有弯曲以外, 其他弯曲还没有出现。随着抬头 (3 个月)、坐 (6 个月)、站立行走 (约 1 岁) 等动作的发展, 相继出现颈椎前凸、胸椎后凸及腰椎前凸。但这时三个弯曲还没有完全固定, 一旦婴儿卧床时就会消失。随着年龄的增大, 脊柱不断发展变化, 颈曲、胸曲到 7 岁时固定下来, 腰曲在青春发育期基本定型。

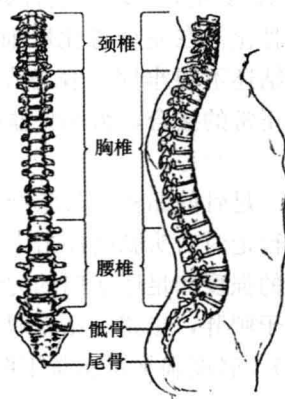


图 1-7 脊柱

学前儿童的生理弯曲没有固定, 而且脊椎骨之间的软骨层特别发达, 如果体位不正或身体长时间一侧受力, 都容易导致脊柱侧弯、后凸、前凸等脊柱弯曲异常 (图 1-8A、图 1-8B)。

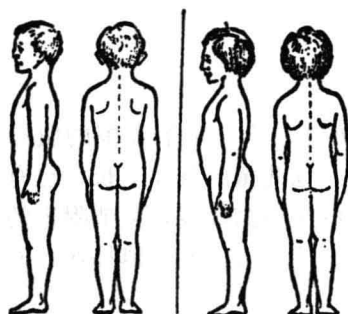


图 1-8 A. 标准体态

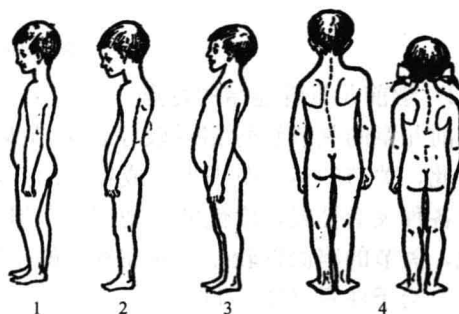


图 1-8 B. 体态的异常

1. 萎靡体态 2. 轻度驼背 3. 颈椎前凸 (腰椎过度弯曲)
4. 脊柱侧凸 (脊柱侧弯, 肩胛骨不对称)