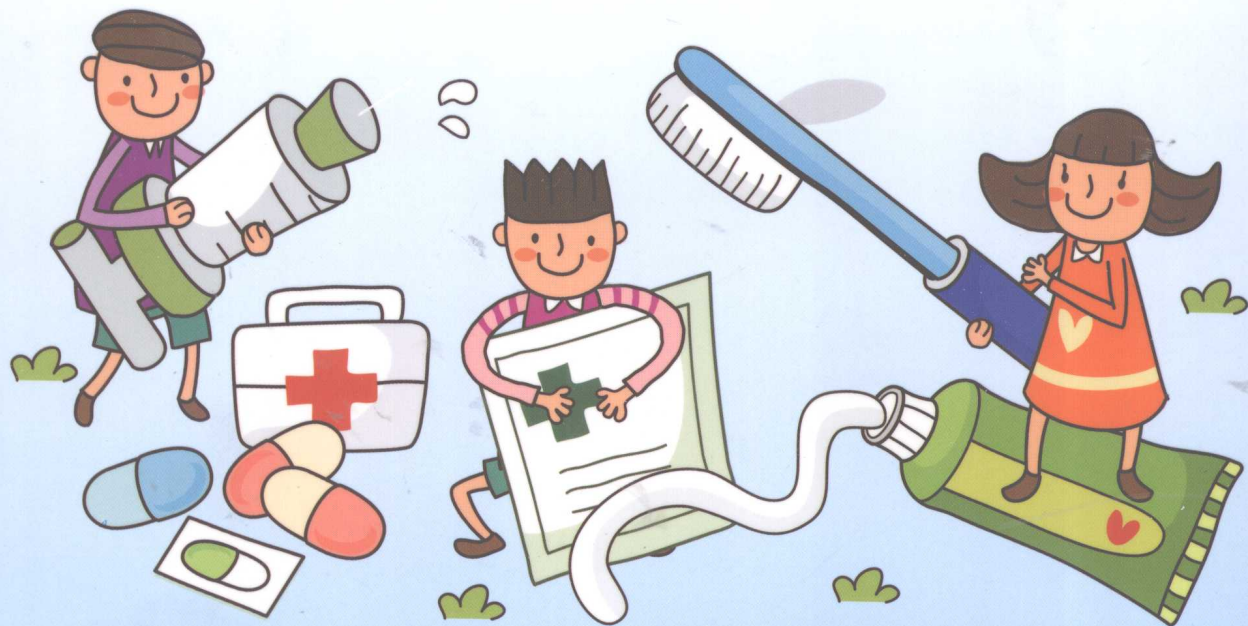


教育部职业教育与成人教育司推荐教材配套用书
中等职业学校幼儿教育专业教学用书

幼儿卫生保健 学习与指导

● *Exercises of
children's Hygienics*

王东红 王 洁 主编



高等教育出版社

教育部职业教育与成人教育司推荐教材

中等职业学校幼儿教育专业教学用书

幼儿文学实用教程 (附学习卡/防伪标)
自然科学基础知识 (附学习卡/防伪标)
自然科学基础知识练习与指导 (附学习卡/防伪标)
社会科学基础知识 (附学习卡/防伪标)
幼师英语 (附光盘) (附学习卡/防伪标)
幼师英语教师参考书
幼儿卫生保健 (附学习卡/防伪标)
● 幼儿卫生保健学习与指导 (附学习卡/防伪标)
幼儿教育心理学 (附学习卡/防伪标)
幼儿教育心理学学习与指导 (附学习卡/防伪标)
幼儿园教育活动设计与实践 (附学习卡/防伪标)
幼儿园教育活动设计与实践练习册 (附学习卡/防伪标)
键盘乐器演奏基础 (附防伪标)
美术 (上册) (附光盘) (附学习卡/防伪标)
美术 (下册) (手工部分) (附光盘) (附学习卡/防伪标)
美术学习与指导 (附学习卡/防伪标)
简笔画 (附学习卡/防伪标)
音乐 (基础版) (附光盘) (附学习卡/防伪标)
舞蹈 (基础版) (附光盘)
幼儿园实习指导 (附光盘) (附学习卡/防伪标)

高格禔
毕毓俊
毕毓俊
刘海燕
邱耀德
邱耀德
王东红 王洁
王东红 王洁
姚梅林
于翠华 冯波
张琳
张琳
王秀敏
林玮 承芹
马雪萍
于翠华
潘春华 董明
谢莉莉
吴彬
高铁

五年制高职幼儿教育专业教材书目

幼儿教师口语 (附学习卡/防伪标)
中外学前教育史
学前教育科学研究 (附学习卡/防伪标)
幼儿家庭教育与指导 (附光盘)
幼儿园管理 (附学习卡/防伪标)
幼儿教育课件制作 (附光盘) (附学习卡/防伪标)
幼儿园环境与创设 (附光盘)
舞蹈 (提高版) (附光盘) (附学习卡/防伪标)
键盘和声与即兴伴奏 (附光盘) (附学习卡/防伪标)
电子琴弹奏及演奏 (附光盘) (附学习卡/防伪标)
通俗歌曲演唱技巧 (附光盘)

苑望
王莉娅 麦少美
周希冰
常瑞芳
王普华
杨国建
汝茵佳
陶娅
周慕俊
郭大鹏
李艳梅

赠送:

20 小时网上学习 免费下载多种资源

增值学习卡

网址: sve.hep.com.cn

网上学习 / 资源下载 / 权威专家在线答疑

防伪标打盗电话: 106695881280

免费查询 / 甄别盗版 / 赢取大奖

使用说明详见书内“郑重声明”页

明码 5100 6036 5132 1321

密码

ISBN 978-7-04-025555-3



9 787040 255553 >

定价 11.50 元

教育部职业教育与成人教育司推荐教材配套用书
中等职业学校幼儿教育专业教学用书

幼儿卫生保健学习与指导

王东红 王 洁 主编



高等教育出版社

内容提要

本书是中等职业学校幼儿教育专业教材《幼儿卫生保健》相配套教学用书。主要供中等职业学校幼儿教育专业的学生使用。

本练习册按章节编写,分为“要点提示”、“视野广角”、“知识巩固与能力提高”三大板块。“要点提示”板块重点梳理学生学过的基础知识,帮助学生掌握教材中的重点、难点。“视野广角”主要是开拓学生的视野,是对已有知识的拓展与延伸,为学生课后继续深入学习提供素材。“知识巩固与能力提高”则是考察和检验学生对所学知识的掌握程度,并以能力训练为主,突出学生学习的主动性和创造性。本书练习形式多样,既有选择题,又有填空题、是非判断题、名词解释、简答题、问答题以及案例分析题,等等。

本书采用出版物短信防伪系统,同时配套学习卡资源。用封底下方的防伪码,按照本书最后一页“郑重声明”下方的使用说明进行操作。

图书在版编目(CIP)数据

幼儿卫生保健学习与指导/王东红,王洁主编. —北京:
高等教育出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-04-025555-3

I. 幼… II. ①王…②王… III. 婴幼儿-妇幼保健-
职业教育-教材 IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 188906 号

策划编辑	陈 向	责任编辑	王 玲	封面设计	赵 阳
版式设计	王艳红	责任校对	金 辉	责任印制	宋克学

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京人卫印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 7.5
字 数 180 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2009 年 1 月第 1 版
印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷
定 价 11.50 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 25555-00

前 言

为了提高职校幼师专业理论课“幼儿卫生保健”的教学质量,适应社会发展和教育改革的新形势,根据教育部职业教育与成人教育司推荐教材《幼儿卫生保健》(王东红、王洁主编,高等教育出版社出版,2007。)编写此配套教学用书。编写过程中,编者努力贯彻教育部《国务院关于大力发展职业教育的决定》(国发〔2005〕35号文件)精神,把提高学生的职业能力放在突出的位置,适用于就业的需要,并充分考虑目前生源的实际情况,注重学生的应用能力、学习能力和实践能力的培养。特点是:“能力为本,重在实用。”

本书编写分:“要点提示”、“视野广角”、“知识巩固与能力提高”三大板块。“要点提示”重点梳理学生学过的基础知识,帮助学生掌握教材中的重点难点。“视野广角”主要是开拓学生的视野,既有纵向知识,又有横向知识。为学生课后继续学习提供素材。“知识巩固与能力提高”则以能力训练为主,强调培养学生学习的主动性。本练习册按主教材章节顺序编写,练习形式多样,既有选择题,又有填空题、是非判断题、名词解释以及案例分析题。

本书由武汉市中等职业艺术学校王东红和王洁共同编写,并负责统稿。由武汉职业技术学院石芬芳副教授审阅。编写中得到高等教育出版社陈向同志的帮助和指导,在此表示衷心的感谢。同时,在编写过程中,我们参考、引用、借鉴了许多同行的最新研究发现和相关资料,在此一并致以衷心的感谢!

因为编者时间的限制和能力的局限,书中难免有缺点和不妥之处,恳请使用本书的广大师生多提宝贵意见,以便修改提高。

编 者

2008年2月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E-mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100120

购书请拨打电话：(010)58581118

短信防伪说明：

本图书采用出版物短信防伪系统，用户购书后刮开封底防伪密码涂层，将16位防伪密码发送短信至106695881280，免费查询所购图书真伪，同时您将有机会参加鼓励使用正版图书的抽奖活动，赢取各类奖项，详情请查询中国扫黄打非网(<http://www.shdf.gov.cn>)。

反盗版短信举报：编辑短信“JB,图书名称,出版社,购买地点”发送至10669588128

短信防伪客服电话：(010) 58582300/58582301

学习卡账号使用说明：

本书学习卡账号附在高等教育出版社出版的相关中职教材封底防伪码中赠送。

请使用本书封底标签上防伪明码作为登录账号，防伪密码作为登录密码，登录“<http://sve.hep.com.cn>”或“<http://sve.hep.edu.cn>”，可获得累计20小时中职课程的多项增值服务，进行网上学习、下载资源和答疑等服务。

中职教师通过收集10个有效学习卡账号和密码，登录网站，注册获得会员账号，可获得累计100小时教师网上资源，包括电子教案、演示文稿、教学素材及教学资料等。

学习卡账号自登录之日起一年内有效，过期作废。会员账号自注册之日起一年内有效。

使用本学习卡账号如有任何问题，请发邮件至：4A_admin_zz@hep.edu.cn

目 录

绪论	1	第六章 幼儿的心理健康	54
第一章 幼儿生理特点及卫生保健	3	第一节 幼儿心理健康的标志	54
第一节 奇妙的人体	3	第二节 幼儿常见的心理卫生问题	56
第二节 幼儿各大系统特点及卫生保健	6	第三节 幼儿心理健康教育	59
第二章 幼儿的生长发育及健康评价	13	第七章 幼儿园的卫生保健制度	63
第一节 幼儿的生长发育	13	第一节 幼儿的生活制度	63
第二节 幼儿健康检查	17	第二节 幼儿园常见的其他卫生保健制度	70
第三节 幼儿的生长发育评价	19	第八章 幼儿园的生活环境卫生	74
第三章 幼儿的营养与膳食卫生	23	第一节 幼儿园建筑卫生	74
第一节 幼儿的营养卫生	23	第二节 幼儿园用具设备卫生	76
第二节 幼儿膳食的配制及饮食卫生	28	第三节 幼儿园心理环境的创设	79
第四章 幼儿常见疾病及其预防	33	综合训练	82
第一节 幼儿传染病及其预防	33	附录	85
第二节 幼儿非传染性常见病及其预防	37	(一) 幼儿发展评价指标	85
第三节 幼儿常见的寄生虫病及其预防	40	(二) 几种常见食物蛋白质、脂肪含量参考	90
第五章 幼儿意外事故的预防和急救	43	(三) 微量元素钙、铁、锌	91
第一节 安全教育和意外事故预防	43	(四) 儿童不宜多吃的 20 种食物	91
第二节 常用的护理技术	48	(五) 儿童营养八大误区	92
第三节 常用的急救技术	51	(六) 喝牛奶七忌	93
		(七) 烟台市幼儿园一日生活常规要求	93
		参考答案	101

绪 论

要点提示

明确幼儿卫生保健的概念、任务以及学习幼儿卫生保健的意义,并了解幼儿卫生保健的学习方法。从宏观上把握该学科的内容、性质,为进一步的理论学习奠定良好的基础。学生要树立正确的健康观和卫生观,力图使自己在初期接触学前教育专业的时候,就能以一种较高的、较广的视角来认识和理解幼儿卫生教育工作对幼儿健康成长的重要价值。从而本着实用性和可操作性原则,获取最基本的有关幼儿身体保健和心理保健方面的知识和技能,形成良好的科学素质和幼儿教师职业道德。

视野广角

世界卫生组织(WHO)亦称“世卫组织”,是联合国下属的一个专门机构,只有主权国家才能参加。

其前身可以追溯到1907年成立于巴黎的国际公共卫生局和1920年成立于日内瓦的国际联盟卫生组织。第二次世界大战之后,经联合国理事会决定,64个国家的代表于1946年7月在纽约举行了一次国际卫生会议,签署了《世界卫生组织组织法》。1948年4月7日,该法得到26个联合国会员国批准后生效,世界卫生组织宣告成立。每年的4月7日也就成为全球性的“世界卫生日”。同年6月24日,世界卫生组织在日内瓦召开的第一届世界卫生大会上正式成立,总部设在瑞士日内瓦。2007年陈冯富珍女士正式出任世界卫生组织总干事一职。这是中国首次提名竞选并成功当选联合国专门机构的最高领导职位。

世卫组织的宗旨是使全世界人民获得尽可能高的健康水平。该组织给健康下的定义为“身体、精神及社会生活中的完美状态”。世卫组织的主要职能包括:促进流行病和地方病的防治;提供和改进公共卫生、疾病医疗和有关事项的教学与训练;推动确定生物制品的国际标准。截至2006年11月,世卫组织共有191个正式成员和2个准成员。

世卫组织对健康的重新定义,说明人是社会的人,医生在预防、诊断和治疗疾病的时候,不仅要考虑到身体的情况,还要考虑到社会、心理、精神、情绪等因素对人体健康的影响。

由社会、精神因素引起疾病的例子很多。比如:人在情绪激动时可以引起血压升高、心脏病发作;较大的精神打击可以使人的眼睛突然失明;情绪郁闷可以引起胃部不适等。这些现象都说明人的身体状况是受社会、精神因素的影响的。

世卫组织提出衡量健康的10项标准是:①精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;

② 处事乐观,态度积极,乐于承担任务不挑剔;③ 善于休息,睡眠良好;④ 适应环境,应变能力
强;⑤ 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;⑥ 体重适当,体态匀称;⑦ 眼睛明亮,不发炎,反应敏
捷;⑧ 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;⑨ 头发有光泽,无头屑;⑩ 骨骼健康,
肌肉、皮肤有弹性,走路轻松。

知识巩固与能力提高

一、填空题

1. 幼儿卫生保健是一门研究_____的学科。
2. 幼儿卫生保健的任务是讲述_____,_____、幼儿心理卫生及其教育、
生活环境之间的相互关系,提出_____、_____的卫生要求和保健措施,为幼
儿身心健康发展打下良好的基础。
3. 世界卫生组织对健康所作的定义是:健康是_____,_____和社会方
面的完善状态,而不仅仅是_____和_____。
4. 幼儿园是对幼儿进行_____的机构。因此,幼儿园必须为幼儿创造良好的生活
环境,使幼儿得到全面发展。
5. 幼儿卫生保健常用的研究学习方法有:_____,_____,_____等。
在实践中往往是理论联系实际综合应用的。

二、单项选择题

1. 给幼儿提供一定的玩具和游戏场景,以观察幼儿的行为反应或变化的研究方法是
()。
A. 调查法 B. 观察法 C. 实验法 D. 三者兼有
2. 运用问卷手段来了解幼儿身心变化规律的方法是()。
A. 调查法 B. 观察法 C. 实验法 D. 三者兼有
3. 测验法属于()。
A. 调查法 B. 观察法 C. 实验法 D. 三者兼有
4. 古人阐述胎教的医学作品是()。
A. 战国时期扁鹊的《难经》 B. 唐代孙思邈的《千金要方》
C. 东汉张仲景的《伤寒杂病论》 D. 明朝李时珍的《本草纲目》

三、判断题(判断下列各小题,正确的在题后括号内打“√”,错的打“×”。)

1. 西方的幼儿卫生保健史起源比我国早。()
2. 我国追赶发达国家的卫生保健水平尤其是在 20 世纪改革开放以后才取得显著成就。
()
3. 生长发育过程中,人的各器官成熟有早有晚,不同器官在不同时期的发育速度也有快有
慢。()
4. 幼儿卫生保健是幼师专业的一门专业基础课。()
5. 学习本学科必须遵循理论联系实际的原则。()

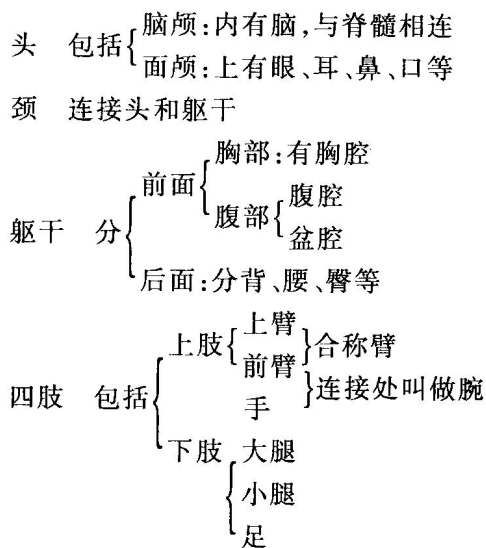
第一章

幼儿生理特点及卫生保健

第一节 奇妙的人体

要点提示

人体从外形分为：



人体的基本结构：

“人体是细胞的王国”。人体全身分为八大系统：消化系统、运动系统、循环系统、呼吸系统、内分泌系统、排泄系统、神经系统和生殖系统。

人体的基本生理特征和生理功能调节：

新陈代谢（包括同化和异化作用）：是其他基本特征的基础。由人体的酶这种生物催化剂起作用。

1. 基本生理特征有:兴奋性和生殖。

2. 人体生理功能调节的基本形态主要有:神经调节(通过反射调节)和体液调节(由体内分泌的各种激素完成)。



1. 人体是一个统一的整体,人体有严整、完美的结构。人体各个器官系统的结构和功能虽然各不相同,但是它们在进行各种生命活动的时候,并不是孤立的,而是相互密切配合的,保持着高度的协调性。人体机能活动的变化有两个特点:一是体内各器官、系统的活动是整体性的;二是人体的机能活动总是与环境变化相适应的。人体之所以能成为一个统一的整体,是由于有神经系统和体液的调节作用。如当手碰到开水之类的热物体时会快速缩回,且动作迅速、准确,是因为神经系统和体液特别是神经系统在起调节作用。

2. 中医学认识人体,是结合肉眼直观的解剖知识,辨证(即根据症状和表现)归纳总结出来的。其生理病理理论是以阴阳、五行学说为基础的脏腑经络学说。

人体是统一的有机整体,由各局部组成。中医学把人体结构分为脏腑、经络、气血津液三大部分。它们在人体中各具不同生理功能,相互之间密切联系。其中脏腑是人体生命活动的中心,而气血津液是由脏腑活动生成的,是人体进行生理活动的物质基础,通过经络输送到全身,供给肌体维持生命的需要。疾病来自失衡或滞塞。



一、概念解释

1. 细胞

2. 组织

3. 器官

4. 系统

5. 新陈代谢

二、填空题

1. 头和躯干相连的部分是_____。
2. 人体结构由表及里可分为_____等。
3. 组成细胞的化学元素有_____多种,其中含量较多、生理功能比较明确的约_____种,体内含量最高的4种元素是_____,合起来占总量的96%左右。
4. 人体内含有多种无机盐,其中含量较少的无机盐称为_____,如_____等。
5. 上皮组织具有_____等功能。
6. 在人体内种类很多,广泛地分布于身体各部的是_____组织。
7. 神经组织存在于_____中,对人体的各种生理功能具有_____作用。
8. 酶是活细胞产生的具有催化能力的_____。这种催化能力称为_____。
9. 人体内如果缺乏酶或酶分泌不足时,就会导致_____,引起疾病。
10. 头部的颅腔内的脑与椎管内的_____相连。
11. 腹腔内有_____,_____,_____,_____,_____,_____,_____等器官,盆腔内有_____,_____和_____。女性还有_____,_____。
12. 人体内的组织有_____,_____,_____和_____四大类。
13. 人体由_____,_____,_____,_____,_____,_____,_____八大系统组成,在_____和_____调节下,使人体成为一个统一的整体。

三、单项选择题

1. 人体的结构和功能的基本单位是()。
A. 细胞 B. 组织 C. 器官 D. 系统
2. 下列不属于器官的是()。
A. 肾 B. 心肌 C. 肝 D. 胰
3. 下列属于器官的是()。
A. 骨骼肌 B. 胃 C. 血液 D. 神经
4. 人体能成为一个统一的整体,各系统能密切配合协调地活动,起调节作用的是()。
A. 大脑和神经 B. 大脑脊髓 C. 神经和体液 D. 体液和脊髓
5. 人在幼年时期新陈代谢的特点是()。
A. 同化作用占优势 B. 异化作用占优势
C. 同化作用和异化作用相对平衡 D. 同化作用和异化作用是绝对平衡
6. 人在发热时,常常没有食欲,最根本的原因是()。
A. 所吃食物未被消化 B. 胃没有排空
C. 体温超过 37℃,消化酶活性受到影响 D. 体内食物残渣没有排出

第二节 幼儿各大系统特点及卫生保健

要点提示

1. 幼儿各大系统的特点及卫生保健见表 1-1。

表 1-1 幼儿各大系统特点及卫生保健

	幼儿各系统的特点	卫生保健
运动系统	幼儿骨骼较柔软,软骨多。骨的弹性大,硬度小,不易骨折,但易变形 骨髓全是红骨髓,造血功能强。骨受损时,愈合较成人快 手腕负重能力差,用手做精细动作,时间不宜过长 幼儿关节窝较浅,牢固性差,易脱臼 幼儿肌肉柔嫩,含水分相对较多,易疲劳或受损伤	正确的坐、立、行姿势有利于幼儿心、肺的发育;合理的体育锻炼和户外活动可增强幼儿机体的抵抗力;充足的营养能促进幼儿骨的钙化和肌肉发育,保证幼儿正常的生长发育;幼儿的着装应宽松适度,有利于幼儿的运动;注意预防意外事故,以免影响幼儿骨盆发育和成年后的生育功能
呼吸系统	幼儿鼻腔窄小,无鼻毛,易患上呼吸道感染。鼻泪管较短,易患泪囊炎、结膜炎 幼儿呼吸道狭窄,血管丰富,感染发炎后易充血、水肿,出现呼吸困难 幼儿耳咽管短且平,易患中耳炎 幼儿喉腔窄,黏膜嫩,有炎症时易呼吸困难,且声带短而薄,不够坚韧,声门窄而短,声音易嘶哑 幼儿气管、支气管的纤毛运动差,黏液少,干燥,易感染 幼儿肺发育差,呼吸表浅,年龄越小,呼吸频率越低,感染后容易出现呼吸困难 支配呼吸运动的中枢神经发育不全,故幼儿呼吸的节律性不齐	良好的卫生习惯有利于幼儿呼吸系统的健康发育;室内空气新鲜能促进幼儿的新陈代谢;多进行体育锻炼和户外活动有助于幼儿的呼吸运动;注意保护幼儿声带,避免咽部炎症;防止异物进入幼儿的呼吸道,以免发生危险
循环系统	幼儿的血液量相对较成人多,但出血时血液凝固较慢,且抵抗能力差,易感染疾病 幼儿心脏体积相对较成人大,心排出量少,心率快,脉搏节律不规律 幼儿血管比成人短,内径却相对的较成人粗,供氧充足,有利于幼儿的生长发育 幼儿淋巴系统发育较快,常有淋巴结肿大和扁桃体发炎的现象	要保证幼儿充足的营养,以免幼儿缺铁导致缺铁性贫血;养成幼儿按时睡眠的习惯;组织幼儿进行体育锻炼和户外活动时,注意动静交替,做好活动前后的准备和整理工作;注意幼儿衣着宽大舒适,以保证血液循环畅通;预防传染病,避免引起幼儿心脏和血液疾病

续表

	幼儿各系统的特点	卫生保健
消化系统	幼儿3岁左右出齐20颗乳牙,从6岁开始换牙。幼儿的乳牙易生龋齿。乳牙的发育影响恒牙的正常萌出 幼儿胃容量小,消化能力较弱 幼儿肠的吸收能力比消化能力强,但位置不稳定,蠕动能力弱,易便秘 幼儿唾液腺分泌唾液少,口腔较干燥 幼儿肝相对较大,但脂肪消化能力和解毒能力较差,要严防食物中毒和传染性肝炎 幼儿胰腺不发达,易导致消化不良	注意培养幼儿良好的卫生习惯和饮食习惯,如刷牙漱口的习惯;饭前便后洗手的习惯;饮食有规律的习惯;定时排便的习惯;吃饭前后不做剧烈运动;定期检查牙齿;还要注意纠正幼儿一些影响牙齿发育的不良习惯
排泄系统	幼儿输尿管长且弯,尿道短,易造成尿路感染 幼儿膀胱弹性弱,贮尿功能差,年龄越小,排尿次数越多 幼儿皮肤的保护功能和调节体温的能力均较差,易受损伤和感染	有规律地提醒幼儿排尿,培养幼儿及时排尿的习惯;注意会阴部的清洁卫生,防止尿路感染;勤盥洗,注意幼儿皮肤的清洁卫生;增强幼儿的体育锻炼和户外活动,提高皮肤调节体温的能力;幼儿衣着随季节而变化,避免使用让幼儿皮肤受刺激的衣料;加强对幼儿的安全教育,防止皮肤受外伤
内分泌系统	甲状腺是人体最大的内分泌腺,分泌的甲状腺素具有调节机体新陈代谢,促进幼儿生长发育和提高神经系统兴奋性等作用 脑垂体对幼儿生长、发育、成熟起着重要作用 幼儿期胸腺的发育会影响机体的免疫功能	充足的睡眠有利于幼儿的生长;幼儿的饮食中要注意补碘,以免幼儿的智力、听力、言语等发育受损
神经系统	幼儿期脑的发育迅速,功能也不断完善 幼儿神经系统的发育是不均衡的,脊髓和延髓成熟较早,皮质发育成熟较晚 幼儿高级神经活动的特点是兴奋过程强于抑制过程,因此幼儿易转移注意力、易疲劳	合理的生活制度有利于幼儿大脑皮质有规律地工作和休息,以便更好地发挥神经系统的功能;充足的睡眠有利于幼儿身体和智力的发育;良好的营养能促进脑的发育;愉快的心情是幼儿身心健康发展的基本保证;重视幼儿右脑的开发,使左右脑协调发育,有利于幼儿的全面发展
生殖系统	幼儿期内外生殖器官均已开始发育,但比较缓慢,到青春期后才迅速发育	对幼儿进行科学的性教育,使幼儿能正确认识性别;注意外阴部的清洁卫生,养成良好的生活卫生习惯

2. 幼儿感觉器官的特点及卫生保健见表1-2。

表1-2 幼儿感觉器官的特点及卫生保健

	幼儿感觉器官的特点	卫生保健
感觉器官	幼儿眼球前后径较短,易出现生理性远视,也可发生调节性近视,若不及时矫治,会形成真性近视 幼儿外耳道狭窄,未完全骨化,咽鼓管短且平,易患中耳炎、脑膜炎	养成幼儿正确的用眼习惯和良好的卫生习惯;幼儿活动室的采光要充足;注意预防眼外伤;经常检查幼儿的视力,防止眼病;教会幼儿保护自己的耳朵,纠正不良行为习惯,通过恰当的方式发展幼儿的听力

1. 体育锻炼对幼儿好处多:能促使幼儿骨骼生长加速;能使幼儿的动作变得灵敏,肌肉变得发达;能促进幼儿心肺功能,使血液循环加快,心肌发达,收缩力加强;能使幼儿胃肠蠕动增加,胃肠消化能力增强,营养吸收完全;能促进幼儿神经系统的发育,增强幼儿机体的协调性;能预防疾病,增强幼儿机体的抵抗力;能促进幼儿脑细胞的正常生长发育,对智力发展很有益处;能塑造幼儿性格,使幼儿身心健康成长。

2. 导致幼儿呼吸系统感染疾病的主要原因之一是空气污染。过去过敏源只限于花粉、家养牲畜等,而现在室内装修有害气体污染、室外空气污染以及螨虫、猫狗等宠物分泌物成为儿童致病的四大主要原因。此外,被烟草污染的环境也会严重影响幼儿的健康。因此,我们要重视幼儿的呼吸道发育,为幼儿提供绿色呼吸环境。户外锻炼、增强体质是根本的办法。

3. 白血病俗称血癌,幼儿白血病是幼儿期最常见的恶性肿瘤,居幼儿各种恶性肿瘤的首位。主要是造血系统中异常白细胞在骨髓中无节制地增生,幼儿发病多见于3~7岁。早期表现多数为不规则的高热和低热,开始常被当做一般“感冒”治疗,如果两周以上病情无好转,同时有面色苍白、多汗、虚弱、乏力且消瘦则有患白血病的可能。

幼儿白血病的发病有急有缓,随着病情的发展,可出现皮肤黏膜出血点、出血斑,还有流鼻血、牙龈出血等出血倾向。也有少数患者表现为骨骼、关节疼痛或口腔溃疡,皮肤有结节、肿块或颈部、腋下和腹股沟等处的淋巴结肿大。验血可发现有大量的异常白细胞。当出现上述某种症状时,需急送医院作全血化验。现在,白血病已不再是不治之症,只要能早期发现、及时治疗,会取得令人满意的效果。据国内资料统计,一般的急性淋巴细胞性白血病完全缓解率已达90%,5年持续完全缓解率亦可达到50%。

4. 血铅含量高对幼儿的危害大。幼儿主要通过呼吸和饮食摄入铅,接触汽车尾气、家中有人吸烟造成的幼儿被动吸烟,家庭装修时一些含铅油漆的使用等,都可能使幼儿通过呼吸而摄入过量的铅。例如,大人化妆后,让幼儿亲大人的脸,幼儿就可能吸收化妆品中的铅。一些彩色瓷器和陶器、人造水晶制品、锡壶中都含有铅。孕妇和幼儿食用含铅量超标的膨化食品、碳酸饮料、传统方法制作的松花蛋、老式爆米花机所爆出的食品等,均容易造成铅摄入量过多。由于幼儿经常接触的彩色包装纸的彩色油墨和玩具的表面油漆中也含有铅,因此,要尽量避免幼儿吮吸手指。幼儿吸收铅后,铅会在体内进行积累,时间长了,血铅含量过高,就会对身体造成危害。

5. 保护好幼儿的牙齿是保证幼儿消化健康的第一个环节。要想“固齿”,必需优化组合的营养。比如蛋白质、钙、磷是构成牙齿的主要成分;维生素D利于钙、磷的吸收;维生素A促进牙齿生长;维生素C稳固牙槽骨,保护牙龈。另外口腔卫生也密切关系着牙齿的健康。

幼儿期3岁时乳牙全部出齐,但牙齿的钙化度不够,若不注意口腔卫生,极易引起龋坏。由龋齿引起的根尖周炎,常常是引起全身疾病的感染病灶。因此,乳牙龋病的防治对预防全身性疾病是很重要的。随后由于幼儿行为动作能力的迅速提高,如果监护不当,容易引起乳牙外伤。

6. 幼儿便秘的原因主要有

(1) 饮食习惯不良:幼儿不肯喝水、偏食、不吃辅食,以致水分、糖类、纤维素的摄取不足,造成大便干硬,无法顺利排出,进而堆积在大肠内,越来越多,越变越硬。

(2) 排便习惯不良:幼儿平时缺少固定的排便习惯,再加上往往因为专注游戏、电视而长期忍便,造成大便停留在肠内时间过久,水分被肠壁吸干而变硬。此时再解大便,可能造成肛裂,产生疼痛,幼儿因而更不敢畅快排便。

(3) 情绪调适不良:一般而言,活泼、好动的幼儿不容易便秘;而心情郁闷者,则是便秘的易发对象。

患便秘的幼儿,平时应多吃青菜、水果,多饮水,多吃些脂肪类食品,多运动,并养成幼儿良好的生活习惯(不挑食、不偏食、每日定时大便),便秘情况会好转。

7. 女孩自出生时卵巢发育已较完善,但只在性成熟以后,才开始正规排卵(约13~15岁),并伴有周期性子宫内膜脱落出血,即月经。男孩自出生时睾丸大多数已降至阴囊,约有10%尚未下降,一般1岁内都下降至阴囊,但到成人仍有0.2%未降,称隐睾。在生活中必须注意对女孩的特殊护理,包括:

(1) 清洁外阴。在婴儿时期,每次便后应为她洗净并擦干,每晚应洗外阴。盆、布要专用,水要清洁,不要使用洗脸、擦身后的污水,要从前往后洗。

(2) 不要给女孩穿开裆裤,幼儿的内裤要常换常洗,洗时要与成人内衣分开,不要一同放入洗衣机中,以防污染。

(3) 避免女孩翻跃或跨坐在硬物上,以免外伤。

(4) 母亲患滴虫、淋病等泌尿生殖系统感染时,不要与幼儿同床睡觉,更不要一起洗盆浴,以免传染。

(5) 为幼儿擦大便时,应从前向后擦,不可反方向,防止大便污染尿道口与阴道口。

(6) 发现女孩外阴红肿、外伤,阴道流液,或有尿急、尿频、尿痛,或突然发生尿床时,应及时带幼儿到妇科或泌尿科就诊。

知识巩固与能力提高

一、填空题

1. 运动系统由骨、_____组成。
2. 组成人体的骨骼共有_____块,骨的形态各异。幼儿骨骼最主要的特征是骨的_____与成人不同。
3. 幼儿穿的鞋过小会影响_____的正常发育。幼儿过于肥胖,走路、站立时间过长,或负重过度,都可能导致足弓塌陷,引起_____。
4. 教师要随时纠正幼儿坐、_____中的不正确姿势,并为幼儿做出榜样。
5. 幼儿发音时间过长,或经常哭闹,会使声带增厚,声音变得嘶哑,这是因为幼儿的声带不够_____,声门肌肉容易_____。
6. 经常参加户外活动和体育锻炼,可以加强幼儿_____的力量,促进胸廓和肺的正常发育,增强_____。
7. 教师应选择适合幼儿_____的歌曲和朗读材料,以免造成幼儿声带疲劳。
8. 幼儿血液中含_____的数量较多,并具有强烈的吸氧性,但_____。

较少,而防御功能较差的_____较多,因此,幼儿抵抗力差,易感染疾病。

9. 为幼儿选配食物及确定每餐的间隔时间,应考虑不同年龄幼儿的_____,科学地安排。同时还要为幼儿建立合理的饮食制度,不能让幼儿暴饮暴食,而应养成幼儿_____进餐的习惯。

10. 幼儿肝相对较大,但肝的_____较差,所以幼儿用药剂量要比成人小;幼儿肝糖原储存较少,受饿易发生_____;幼儿的胆汁分泌也较少,因此_____差。

11. 幼儿年龄越小,排尿次数越多,主动控制排尿的能力越差,常有_____。

12. 幼儿皮肤调节_____的能力较差,外界温度发生变化时,不易适应,易患感冒。

13. 为幼儿选择内衣衣料要易于_____,不选透气性、吸湿性差的料子,以免发生皮肤病。

14. 幼儿高级神经活动的特点是:_____过程强于_____过程。

15. 睡眠有利于幼儿的生长发育,因为睡眠时_____的能量消耗减少,而_____分泌的生长激素增多。

16. _____是大脑发育的物质基础,它能促进脑的发育。

17. 为保护幼儿的视力,要定期为幼儿调换座位,以预防_____。

18. 矫治视觉缺陷效果最明显的时期,也是视觉发育的关键期是_____,所以应_____为幼儿检查视力,及时发现问题,及时治疗。

19. 外耳道内分泌的耵聍有_____作用,在张口和咀嚼时会自行脱落。

20. 幼儿身心健康发展的基本保证是_____。

二、单项选择题

1. 大约()岁,人体的骨化过程完成。

- A. 10~15 B. 15~20 C. 20~25 D. 25~30

2. 幼儿咽鼓管比较短,并且呈水平位,故幼儿易患()。

- A. 泪囊炎 B. 中耳炎 C. 结膜炎 D. 咽喉炎

3. 幼儿()支气管较直,支气管异物亦以()为多见。

- A. 右侧,右下肺 B. 左侧,左下肺 C. 左右侧,双肺 D. 右侧,双肺

4. 幼儿血液中含()较多,含()较少,因此,幼儿出血时血液凝固得较慢。

- A. 凝血物质,水分 B. 水分,凝血物质 C. 水分,红细胞 D. 凝血物质,红细胞

5. 幼儿血液中有吞噬细菌作用的()较少,所以抗病能力差,易感染疾病。

- A. 红细胞 B. 白细胞 C. 血红蛋白 D. 胶原蛋白

6. 从()岁开始,乳牙先后脱落,逐渐换上恒牙。

- A. 2~3 B. 3~4 C. 4~5 D. 5~6

7. 幼儿乳牙因()薄,()松软,易发生龋齿。

- A. 牙本质,牙釉质 B. 牙骨质,牙釉质 C. 牙釉质,牙本质 D. 牙釉质,牙骨质

8. 一般混合性食物在胃里的排空时间是()个小时。

- A. 1~2 B. 2~3 C. 3~4 D. 4~5

9. 幼儿肠壁的肌肉和弹性组织较差,肠蠕动能力较弱,因此若食物长时间停留在大肠内,易