

全国小学卫生宣教讲话



人民卫生出版社



全国小学卫生宣教讲话

陈 永 馥 编著

人 民 卫 生 出 版 社

责任编辑 赵伯仁

封面、插图 王铁城

全国小学卫生宣教讲话

陈永馥 编著

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

人民卫生出版社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 4 $\frac{1}{4}$ 印张 90千字

1981年11月第1版第1次印刷

印数：1—21,400

统一书号：14048·4043 定价：0.31元

前 言

卫生教育是以健康为中心的教育，是我国教育工作、卫生工作的一个不可缺少的部分。儿童少年的求知欲大、可塑性强，比较容易养成各种卫生习惯。儿童少年时期又是长知识、长身体的重要时期，及时传授给他们系统的卫生知识，并使他们能把这些知识贯彻到日常生活中去，这对增强我国儿童少年的体质、促进健康，进而达到提高全民族的健康和文化水平是十分重要的。

敬爱的周总理曾指示：“讲卫生要从儿童做起，这关系到下一代人民的健康水平。”正是为了这个目的，作者根据自己多年来实际工作和科学研究的总结编写了这本书。该书比较系统、全面地介绍了对小学生进行卫生教育的内容和应该注意的问题，以及培养学生卫生习惯的方式方法。本书内容比较充实，且符合我国实际情况，实用性较强，可供小学教师进行卫生教育参考。

根据过去的试用经验，在北京市东城区教育局有计划、有步骤的安排下，在小学校利用晨(午)检时间，进行卫生教育，是比较合适的。尤其在教师能以身作则，耐心诱导、启发学生的自觉性，随时了解学生的生活和学习情况，发现问题及时解决的情况下，收效更大。在教育方法上，本书在原有的基础上增添了必要的插图。教师如能充分利用本书的插图，自己动手或请本校高年级同学在图画课时放大成挂图进行直观教育，使宣传更生动、印象更深刻，效果会更显著。

AAE07/12 [1]

由于试验地区的限制，本书难免尚有不适当之处，希望广大教师在使用过程中随时提出要求和意见，以便再版时作进一步修改，使它更完善起来。

叶恭绍

1980. 12. 15

目 录

第一讲 除四害·····	1
除四害、讲卫生，积极参加爱国卫生运动·····	1
第二讲 养成良好的卫生习惯·····	8
一、要有正确姿势·····	8
二、生活作息规律和睡眠卫生·····	13
三、合理的饮食制度·····	18
四、良好的饮食习惯·····	21
五、注意饮食卫生·····	23
六、维护公共卫生，不随地吐痰·····	28
第三讲 讲究个人卫生·····	32
一、注意手的卫生·····	32
二、要随身带手绢·····	34
三、早晚洗脸，睡前洗脚，勤换衣服·····	35
四、常剪指（趾）甲、常理发·····	39
第四讲 锻炼身体、增强体质·····	41
一、养成锻炼习惯·····	42
二、游泳卫生·····	45
三、积极参加课间户外活动·····	48
四、跑步的卫生·····	51
第五讲 预防学生常见病·····	55
一、保护视力，预防近视·····	55
二、预防蛔虫病·····	65
三、保护牙齿、预防龋齿·····	70
四、预防结核病·····	75
五、预防沙眼和流行性结膜炎·····	80

第六讲 学生常见传染病的预防	85
一、呼吸道传染病	86
二、消化道传染病	90
三、流行性乙型脑炎	96
四、预防疟疾	98
五、预防肝吸虫病	100
六、预防接种	102
第七讲 劳动的安全与卫生	105
一、劳动卫生	105
二、中暑、触电、农药中毒的预防和虫咬伤的处理	108
第八讲 青春期卫生	113
做好青春期卫生教育, 保护学生身心健康	113
附: 介绍新式月经带	116
第九讲 其它	118
一、预防煤气中毒	118
二、预防冻疮	120
三、头癣的防治	124
四、头虱的防治	126
五、疥疮的防治	128

第一讲 除 四 害

内容提要：

本讲介绍四害——苍蝇、蚊子、老鼠、臭虫的生活习性和对人的危害以及消灭方法，同时结合学生情况提出在组织学生除四害时应注意的问题。

本讲内容适合小学各年级。讲解时间可根据本地区爱国卫生运动安排。

除四害、讲卫生，积极参加爱国卫生运动

（一）教育目的

1. 使学生知道“四害”是什么，为什么要除“四害”。
2. 怎样消除“四害”，在除“四害”过程中应该注意哪些问题。
3. 通过除“四害”，学生可养成良好的个人卫生习惯，并懂得维护公共卫生。

（二）教育内容

1. “四害”是什么，它们有哪些害处？

苍蝇、蚊子、老鼠和臭虫都对有害，故称它们为“四害”。

苍蝇生长在粪坑、垃圾堆、污水池和猪圈等脏地方。苍蝇全身长着细毛，能携带很多细菌。据检验，一只苍蝇除肚子里可带2~3万个细菌外，全身的毛和脚还可带5~6百万个细菌。苍蝇在粪坑、垃圾堆上爬了以后，就带着病菌和脏东西飞到食物或食具上，把细菌带到上面。当人们吃了沾

有细菌的食物，就容易得病。苍蝇能传播多种疾病，是传染病痢疾、伤寒、肝炎等肠道传染病的传播媒介（图1）。

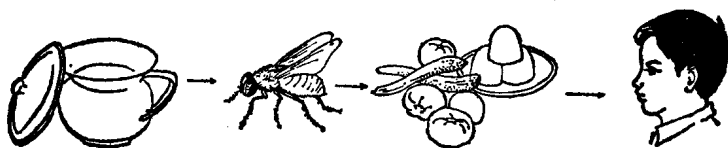


图1 苍蝇传播疾病的途径

蚊子是靠吸人和动物的血生活的。当蚊子吸了病人的血再吸健康人的血时，就会在吸血过程中，把病人血液中的病原体注入健康人的血液中而致病。蚊子是流行性乙型脑炎（俗称大脑炎）、丝虫病和疟疾等传染病的传播媒介。大脑炎和疟疾的病原体存在于病人的血液中，被蚊子吸入体内后，在蚊体内进行生长繁殖，以后蚊子再去叮咬健康人，就会使这些病传播起来。此外，蚊子还搅乱人们的睡眠，影响休息（图2）。

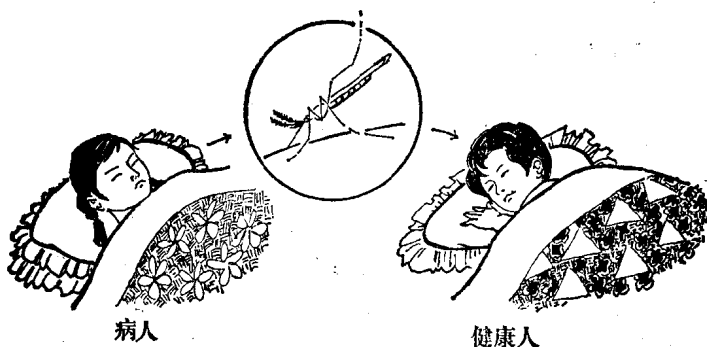


图2 蚊子传播疾病的途径

老鼠身上带有跳蚤，它可使人得鼠疫病。鼠疫是一种烈性传染病。另外，老鼠还能传播钩端螺旋体病、地方性斑疹伤寒、流行性出血热等传染病。老鼠不仅危害人体健康，而且还糟踏粮食。据估计，一只老鼠一年就能吃掉 20 斤粮食。此外，野鼠在河堤塘坝上打洞，也可造成水灾。所以，要积极消灭老鼠(图 3)。

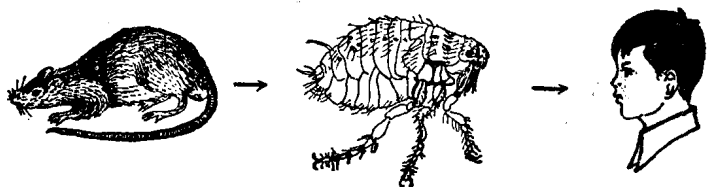


图 3 老鼠传播疾病的途径

臭虫是一种有害的吸血昆虫，常隐藏在床、墙壁、地板及家俱等缝隙中，它除了叮人吸血、扰人睡眠外，还可以因为抓破臭虫咬破的皮肤而引起皮肤化脓感染。

这里附带讲一下“四害”以外的虱子。虱子除了叮刺吸血、引起皮炎、扰人睡眠和使人周身不适外，还能传播流行性斑疹伤寒和回归热等病。因为斑疹伤寒病人的血液里有斑疹伤寒病原体，虱子吸了病人的血以后，病原体就在虱子肠内繁殖并随着虱子粪便一起排出体外，存留在人的皮肤上。当抓破了虱子叮咬后的皮肤或虱子污染了咬破的伤口时，病原体就通过伤口进入人的毛细血管内，使人受到感染而发病。

2. 怎样消灭“四害”？

消灭“四害”，要打早、打小、打了。

苍蝇的繁殖力很强，一只雌蝇每次产卵 100 多个，一生

产卵 6~10 次。从卵变成蛆,再变成蛹到变成苍蝇,只需 10 来天的时间。一只雌蝇一年能繁殖成千上万只苍蝇,危害很大。因此,要在它还处在蛆或蛹的阶段时,就尽可能地彻底消灭它,这就是人们常说的挖蛹灭蛆,要打早、打小、打了(图 4)。

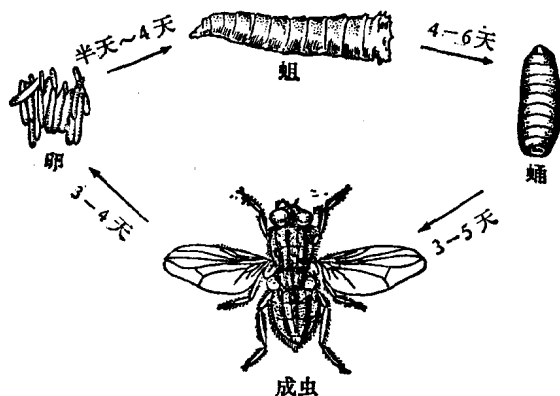


图 4 苍蝇生活史

蚊子一生可分为卵、孑孓、蛹和成虫四个时期,前期生活在水中,变为成虫后才离开水到处飞行。从卵到成蚊只需 10 来天时间。一只雌蚊一次能产卵 200~300 个,一生可产卵 4~5 次。蚊子的种类很多,但不管是哪一种都在水里生长,因此,消灭蚊子的办法是翻盆、倒罐、堵树洞,填平积水坑洼,不让雨水和脏水积存,使蚊子没有产卵和生长的地方(图 5)。

灭鼠以捕打为主,也可结合药物毒杀。捕打可以用鼠夹、鼠笼或其它捕打工具,药物可用磷化锌、敌鼠钠盐等。

臭虫的生长过程分为卵→稚虫→成虫三个阶段,从卵到

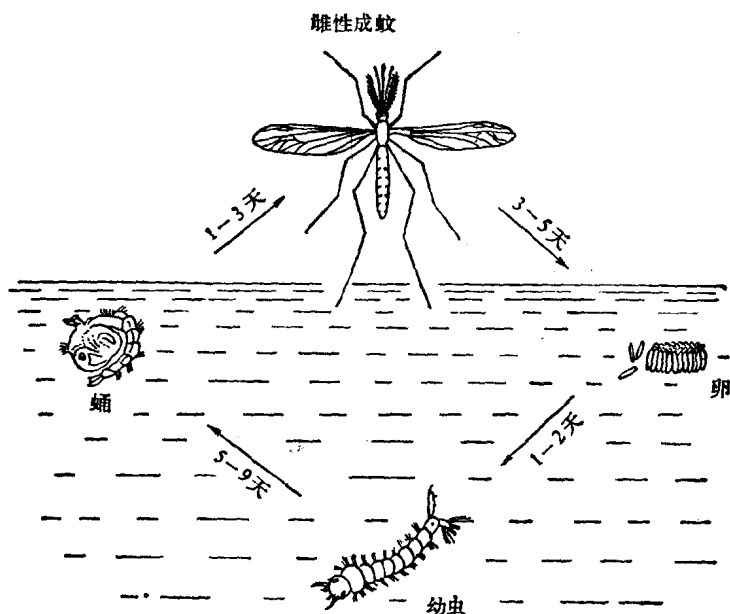


图5 蚊子生活史

成虫约需一个月。消灭臭虫可以直接用开水烫或用六六六、敌敌畏、滴滴涕等药物消灭。

3. 除“四害”过程中应该注意哪些问题？

在挖蛹时要用把长一些的铲子，挖出来的蛹应用镊子或竹夹夹起来放在小盒里，而不能用手拿；拿蝇拍时注意不要用手接触拍子部分，也不要把蝇拍插在书包或腰带上，更不要拿蝇拍互相逗着玩。苍蝇打死不用手拿或脚踩，因为这会弄脏手、鞋底和地面，而应用夹子夹起来，集中用火烧掉，或者挖一尺多深的坑埋起来。在挖蛹、灭蛆和扑打苍蝇以后，要用肥皂把手洗干净(图6)。



图6 消灭苍蝇

在消灭蚊子、打捞孑孓、蛹时，不要用手直接接触，而应用旧布做成网兜打捞，捞出的孑孓、蛹要用开水烫死或倒在干燥的地面上让日光晒死。用手拍打蚊子以后一定要用肥皂把手洗干净(图7)。

(三) 辅助教材

除四害 (儿歌)

除“四害”，真正好，“四害”消灭人人笑；
睡觉没有蚊子叮，上床没有臭虫咬；
吃饭没有苍蝇飞，地上没有老鼠跑；
男女老少都健壮，四化建设猛飞跃。



图7 消灭蚊子

维护公共卫生 (儿歌)

随地吐痰鼻涕擤， 散播细菌传染病；
 乱扔果皮和纸屑， 有碍卫生招苍蝇；
 少先队员齐动员， 维护卫生和市容；
 积极热情来宣传， 模范遵守打先锋。

挖蝇蛹 (儿歌)

除害先锋小学生， 积极组织去挖蛹；
 苍蝇下蛆变成蛹， 钻到土里来过冬；
 挖出蝇蛹用火烧， 消灭苍蝇要赶早；
 挖完蝇蛹回家中， 先要把手洗干净。

苍蝇是个害人精 (儿歌)

臭苍蝇， 害人精， 传染痢疾伤寒病，

发高烧，肚子疼， 妈妈着急请医生，
又吃药，又打针， 不能上学又受惊，
消灭苍蝇讲卫生， 预防肠道传染病。

第二讲 养成良好的卫生习惯

内容提要：

本讲主要根据儿童少年生长发育特点和学龄期间生活情况，提出在小学阶段应养成的几个主要卫生习惯的重要性和培养这些习惯的方式方法。

本讲内容适合小学各年级。

一、要有正确姿势

（一）教育目的

1. 使学生了解正确姿势对身体健康的好处。
2. 教给学生掌握正确的坐、立、行姿势。
3. 培养学生良好的读书、写字姿势，预防近视眼。

（二）教育内容

1. 儿童身体发育的特点

(1) 骨骼成长的特点：人体骨骼起着支架、维持体形和保护内部器官的作用，其中脊柱又起着支柱作用。脊柱是由33个脊椎骨象竹节似的叠在一起构成的，节与节之间又由一个柔韧的椎间盘和几条韧带连接，它可以屈伸、旋转，进行各种活动。随着人的活动，如站、立、曲身等的需要，脊柱形成了一定的生理曲线，这种生理曲线对人体有着重要的意义。首先，脊柱保持一定弯曲可以更好地发挥它的弹性，缓冲震

荡和平衡肢体，利于运动和劳动机能的发挥；其次也能保持躯干的重心正直，使身体各种肌群处于平衡状态，保持站立时最省力的姿势。

骨是由有机物和无机物构成的。有机物主要是骨胶原，使骨具有弹性；无机物主要是钙盐，使骨具有坚固性。有机物和无机物结合起来使骨非常坚韧。骨的生长是随着年龄增长由短变长、由细变粗、由软变硬逐渐发育完善的。年龄越小骨中有机物越多，弹性也越强，可塑性也越大，因此，如果长期姿势不正确，就会使脊柱变形。

(2) 儿童的肌肉尚未发育完善，它的成分与机能都与成人有一定差别。儿童时期肌肉组织的水分较多，有机物质含量较少，肌纤维比较细弱，因此，肌肉的伸展性、弹性、收缩性都较差。随着人的成长，肌肉的水分逐渐减少，有机物质增多，肌肉的伸展性、弹性和收缩能力都大大提高。到 18 岁以后，肌肉开始变得粗壮，肌肉的结构和机能日益完善，肌肉的收缩能力和耐久力也随之增加。因此，儿童的肌肉比成人容易疲劳，不正确的姿势，也会增加颈、背、腰等部分肌肉的负担，更容易引起疲劳。

2. 不良的姿势对儿童身体的害处

(1) 影响发育，形成骨骼畸形：儿童少年整个生长发育时期是在学习阶段中渡过的，因此，在学习时期如何培养学生正确的坐、立、行姿势，保证儿童身体的正常发育是教师的一项任务。如经常歪着头、扭着身子读书写字，站立时歪着肩、弯着腰，走路时低着头、驼着背等都可使胸腔内腔器官受到压迫，影响呼吸系统、血液循环系统的正常活动和身体的发育，长久下去形成习惯就会造成驼背、脊柱异常弯曲等畸形(图 8、图 9)。

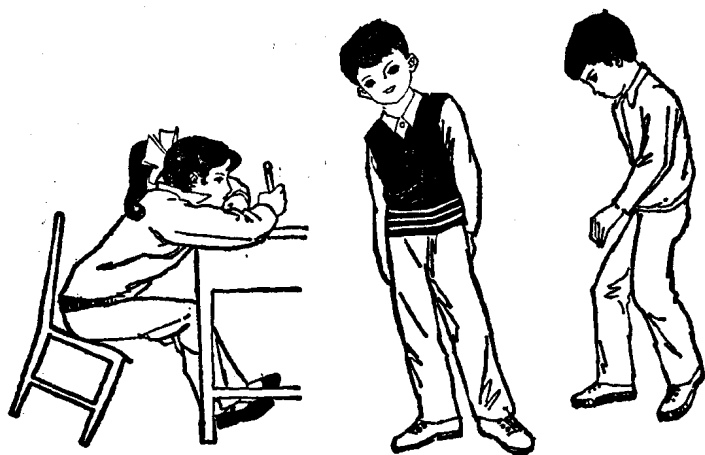


图 8 不正确的坐立行走姿势

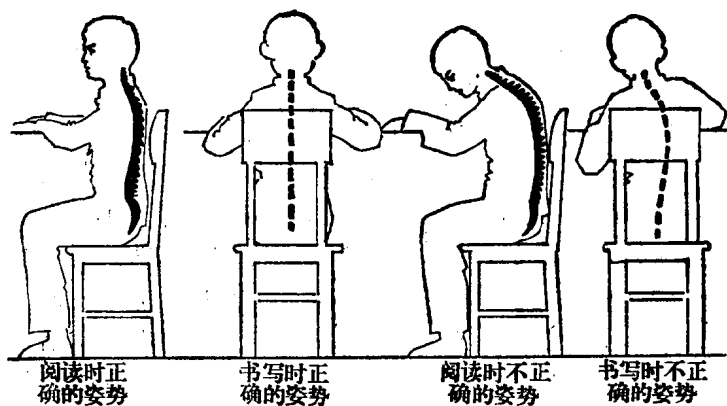


图 9 脊柱在不同姿势下的模式图