

高校文科教材



幼儿 卫生学

朱家雄 等编著

YOU ER
WEI SHENG XUE

江苏教育出版社

R174
170
2

幼 儿 卫 生 学

朱家雄等 编著

江苏教育出版社



B 1584

幼 儿 卫 生 学

朱家雄等 编著
责任编辑 恽耀荣

出版发行: 江苏教育出版社
(南京中央路165号, 邮政编码: 210009)

印 刷: 无锡县人民印刷厂

开本787×1092毫米 1/32 印张10 插表1 字数209,500
1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷
印数1—2,500册

ISBN 7—5343—1108—X

G·977

定价: 2.70元

江苏教育版图书若有印刷装订错误, 可向承印厂调换

序

幼儿卫生学是研究3—6岁幼儿身心健康，增强体质的一门新兴的教育科学与卫生科学相结合的交叉学科。

这本《幼儿卫生学》是国家教委1985年—1990年文科教材编选计划的试用教材。由华东师大、南京师大和湖南师大的4位骨干教师编写。其中华东师大朱家雄同志和南京师大的张慧和同志曾分别到美国和日本学习、访问，为此教材提供了一些新的信息。

本书内容翔实，体系完整。从幼儿身心发育的特点、规律和健康情况，以及影响幼儿身心健康的环境条件，如教育教学卫生、体育锻炼、幼儿身心疾病预防、幼儿营养、安全与急救、幼儿园的环境、建筑和设备、幼儿的卫生教育等方面提出了一套理论和方法。特别是幼儿的心理发育和卫生、教育教学卫生、卫生教育等章节更有新意。

改革开放的形势要求我们从理论到实践探索更加切合我国实际的内容和方法，建立我国幼儿卫生学的体系，本书为此作了尝试，我们应该为之感到欣慰。

李林静于西南师范大学

1989年5月

前 言

本书是为高等师范院校教育系学前教育专业试编的教材，也可供教育学院、幼儿师范专科学校、幼儿师范学校的师生、幼儿教育行政人员、幼儿教育工作者以及幼儿卫生工作者参考。本书被列入国家教育委员会制定的《1985年—1990年高等学校文科教材编选计划》。

在国家教委主管部门的领导下，华东师范大学教育系、湖南师范大学教育系和南京师范大学教育系的4位同志参加了这本书的编写。本书由华东师范大学朱家雄主编，并编写了绪言、第一、二、九章，南京师范大学张慧和编写了第七章，湖南师范大学欧新明编写了第四章，湖南师范大学张建人编写了第五、八章，朱家雄与张建人合作编写了第三章，朱家雄与张慧和合作编写了第六章，全书由朱家雄统稿。在编著过程中，编者力求总结教学中的经验，吸取国内外本学科领域中的新观点、新材料和新的研究成果，并努力结合我国幼儿教育的实践活动。

本书的编写，得到了许多有关方面的专家和学者的帮助和指教，特别是西南师范大学教育系李林静教授为本书的编写作了许多有益的指点，在百忙之中审阅了全书，并为本书作了序，在此谨表衷心的感谢！

由于编者水平有限，难免有不妥或偏失之处，敬祈读者批评和匡正。

编 者

1989年2月

目 录

绪言

- 一、幼儿卫生学的研究对象和任务…………… (1)
- 二、幼儿卫生学的主要内容…………… (3)
- 三、幼儿卫生学的研究方法…………… (5)

第一章 幼儿身体的生长发育

- 第一节 幼儿的解剖生理特点…………… (7)
 - 一、运动系统…………… (7)
 - 二、呼吸系统…………… (14)
 - 三、循环系统…………… (19)
 - 四、消化系统…………… (25)
 - 五、泌尿、生殖系统…………… (31)
 - 六、皮肤…………… (33)
 - 七、内分泌系统…………… (34)
 - 八、神经系统…………… (36)
 - 九、感觉器官…………… (40)
- 第二节 幼儿身体生长发育的原理…………… (42)
 - 一、个体间身体生长发育总趋势一致…………… (42)
 - 二、身体的各种特征和生长发育的速度在健康的个体之间存在很大的差异…………… (49)
 - 三、个体儿童的发育等级在各发育阶段都趋

向于相对的稳定·····	(51)
四、身体生长发育的潜力主要取决于内在因素，而潜力的发挥在很大程度上取决于外在因素·····	(52)
第三节 幼儿身体生长发育的评价·····	(57)
一、生长发育的评价指标·····	(57)
二、生长发育的标准·····	(58)
三、生长发育的评价方法·····	(60)

第二章 幼儿心理的发育

第一节 幼儿心理发育的特征和规律·····	(73)
一、动作的发育·····	(73)
二、语言的发育·····	(75)
三、认知的发育·····	(76)
四、情绪、情感的发育·····	(76)
五、个性的发育·····	(77)
第二节 幼儿心理发育的评价·····	(79)
一、幼儿心理发育的评价过程·····	(79)
二、观察·····	(81)
三、筛选·····	(84)
四、诊断测验和评价·····	(87)

第三章 幼儿的身心疾病及其预防

第一节 幼儿身体疾病及其预防·····	(96)
一、传染病及其预防·····	(96)
二、幼儿常见传染病·····	(112)
三、幼儿常见病及其预防·····	(118)

第二节 幼儿行为问题和心理异常及其预防···	(129)
一、幼儿发育过程中的行为问题·····	(130)
二、幼儿期的心理疾患·····	(135)
三、幼儿的心理生理疾患·····	(137)
四、幼儿行为问题和心理异常的预防·····	(139)

第四章 幼儿营养卫生

第一节 幼儿对营养素及热量的需要·····	(148)
一、蛋白质·····	(148)
二、脂类·····	(153)
三、碳水化合物·····	(155)
四、热能·····	(157)
五、无机盐·····	(160)
六、维生素·····	(165)
七、水·····	(170)
第二节 婴儿的喂养·····	(171)
一、母乳喂养·····	(171)
二、混合喂养及人工喂养·····	(172)
三、辅助食品·····	(173)
第三节 幼儿的合理膳食·····	(174)
一、幼儿膳食卫生的要点·····	(174)
二、幼儿膳食的特点·····	(175)
三、幼儿园食谱的制定和审核·····	(176)
四、营养素和热量的调查和评价·····	(177)
第四节 幼儿饮食卫生·····	(180)
一、选择食物的要点·····	(181)
二、烹调卫生·····	(181)

三、厨房和炊事人员的卫生要求…………… (182)

第五章 幼儿体育锻炼卫生

第一节 体育锻炼与幼儿的身心发育…………… (184)

一、体育锻炼对幼儿身体的影响…………… (184)

二、体育锻炼对幼儿心理发育的影响…………… (186)

第二节 体育锻炼的卫生原则…………… (187)

一、全面锻炼…………… (187)

二、循序渐进…………… (188)

三、区别对待…………… (188)

四、运动与休息适当交替…………… (189)

第三节 幼儿体育锻炼的途径…………… (189)

一、利用自然因素的锻炼…………… (189)

二、幼儿体育活动…………… (193)

第六章 幼儿园教育过程卫生

第一节 教育过程的卫生原理…………… (198)

一、大脑皮层机能活动的特点…………… (198)

二、疲劳、过度疲劳及其预防…………… (202)

三、情绪与幼儿的活动效能…………… (209)

第二节 幼儿园生活制度的卫生…………… (211)

一、幼儿园生活制度的卫生要求…………… (211)

二、幼儿园生活制度与幼儿整日生活的联系
…………… (217)

第三节 幼儿园各项活动的卫生要求…………… (218)

一、幼儿园的教育、教学要为幼儿创造健康
的心理社会环境…………… (218)

- 二、幼儿园各项活动要适合幼儿心理发育水平…………… (221)
- 三、幼儿园各项活动要符合幼儿的解剖生理特点…………… (223)

第七章 幼儿园的建筑和设备卫生

- 第一节 幼儿园的建筑卫生…………… (227)
 - 一、幼儿园的规划…………… (227)
 - 二、园址的选择和园内的布局…………… (228)
 - 三、幼儿园各室配置的卫生要求…………… (230)
 - 四、室内的通风和采暖…………… (235)
 - 五、室内的采光和照明…………… (239)
- 第二节 幼儿园的设备卫生…………… (242)
 - 一、家具卫生…………… (243)
 - 二、更衣室、盥洗室和厕所的设备卫生…………… (248)
 - 三、玩具卫生…………… (251)
 - 四、教具卫生…………… (253)
 - 五、体育器械的卫生…………… (254)

第八章 幼儿的安全与急救

- 第一节 幼儿意外事故的预防 and 安全教育…………… (257)
 - 一、发生意外事故的原因…………… (257)
 - 二、意外事故的预防 and 安全教育…………… (258)
- 第二节 急救…………… (260)
 - 一、急救的原则…………… (260)
 - 二、常见意外事故的急救…………… (261)

第九章 幼儿卫生教育

- 第一节 幼儿卫生教育的目的和任务…………… (272)
- 第二节 幼儿卫生教育的内容…………… (275)
 - 一、幼儿卫生教育内容的组成…………… (275)
 - 二、选择和组织幼儿卫生教育内容的原则… (277)
 - 三、幼儿卫生教育的主要内容…………… (280)
- 第三节 幼儿卫生教育的途径和方法…………… (282)
 - 一、幼儿卫生教育的途径…………… (282)
 - 二、幼儿卫生教育的方法…………… (283)

附录

- 一、十省城市、农村 7 岁以下正常男女儿童六项形态指标的衡量值…………… (287)
- 二、十省城市男童 6—7 岁生长发育相关法评价表…………… (291)
- 三、常用生物制品预防接种参考表…………… (293)
- 四、推荐的每日膳食中营养素供给量…………… (295)
- 五、食物一般营养成份…………… (297)
- 主要参考书目…………… (308)

绪 言

一、幼儿卫生学的研究对象和任务

幼儿卫生学是研究保护和增进学龄前儿童，特别是3—6岁幼儿健康的一门学科。幼儿卫生学以卫生学的原理为基础，研究早期教育中幼儿的身心健康问题，是教育科学和卫生科学的交叉学科。

幼儿卫生学以幼儿的卫生问题为研究对象。幼儿卫生学的任务是研究幼儿的健康、身心发育状况与幼儿的生活、教育环境之间的相互关系，找出影响幼儿身心正常发育和健康的各种因素，提出相应的卫生要求和卫生标准，以指导幼儿园和有关部门采取适当的卫生措施，利用和创设各种有利因素，控制和消除各种不利因素，创造良好的生活和教育环境，科学地组织早期教育，以保护和增进幼儿的身心健康，促进体、智、德、美全面发展教育目标的实现。

幼儿正处于迅速的生长发育的重要时期，他们虽然已经具有人体的基本结构，但是各器官、各系统尚未发育完全，解剖、生理和心理特征与成人之间的差异比学龄儿童与成人之间的差异更大，对外界环境及其变化的影响更为敏感，更容易受各种不良环境的伤害。他们的身心发育状况不仅关系他们现时的成长，而且会对他们一生的身心健康产生持续的影响。幼儿的身心发育特征和发育规律决定了幼儿卫生学所要解决的问题以及解决问题的方法都有其自身的特点，根据

这些特点，为幼儿创造有益于他们健康的生活和教育环境，是幼儿教育工作者、幼儿集体教养机构的管理人员和幼儿卫生保健工作者的社会职责和义务。

人们对健康含义的认识，是随社会生产力的发展而不断发生变化的。随着现代科学技术的进步和社会的发展，那种沿袭已久的关于生理机能正常、没有缺陷和疾病就是健康的观念已经发生了变化。联合国世界卫生组织(WHO)在它的宪章中指出：健康“是身体、心理和社会适应的健全状态，而不只是没有疾病或虚弱现象”。这一定义现在已经普遍地被人们所接受，它指导人们把健康放在一个更广阔背景下，从更高的认识水平上去对它进行考察，这样，不仅把握了人的生物学特征，而且从作为一个完整的、受心理因素和社会因素影响的人的更广泛的联系上去研究健康与环境之间的联系，即从生物、心理和社会因素的结合中全面地考察人的健康问题，使卫生保健的目标和方法更趋合理和完善，并取得综合的、整体的效益。这一观念的变化，同样也影响着幼儿卫生学的研究，指导着幼儿卫生保健的实践活动。

健康，指的是在正常情况下，个体维持内环境稳定以及机体与外环境之间取得相对平衡的协调状态。首先，幼儿的身体、心理和社会适应的良好状态有赖于他们生活在其中的良好的自然环境和社会环境。在幼儿的生活、教育环境中，适宜的自然和人工环境，例如合理、平衡的营养、符合卫生标准和要求的幼儿园建筑和设备等，对促进幼儿的身心健康都有积极的作用。相反，恶劣的自然环境以及不符合卫生要求和标准的设施，会损害幼儿的健康。幼儿的健康状况不仅受自然环境和人工环境的影响和制约，而且受社会环境的影响和制约。幼儿的生活、教育环境也是人—社会系统的一部

分，社会因素可以通过心理因素或者自然因素的中介，间接或直接地影响幼儿的发育和健康，诸如经济文化水平、生活习惯和方式、人际关系等等，不良的社会环境因素会影响幼儿身体和心理的正常发育，甚至导致各种伤害。其次，幼儿的身体、心理和社会适应的良好状态还有赖于其自身的状况。幼儿对各种自然和社会环境的影响和作用的反应，个体之间的差异是十分明显的，如对疾病的易罹性、对心理压力的承受能力等等。因此，幼儿卫生学的研究以及幼儿卫生的各项工作，都应从幼儿的身体、心理和社会适应诸方面与幼儿生活、教育环境的相互关系中，揭示各种环境因素对幼儿健康状况影响的性质、程度和基本规律，查明幼儿对环境因素影响的适应和补偿作用的性质和限度，据此科学地制定卫生标准、提出卫生要求和采取各项具体的卫生措施，以保证幼儿身心健康和发育正常。

幼儿卫生学面临的问题是多方面的、综合性的，只有通过包括生物学、心理学、社会学、教育学等方面的广泛的研究，通过教育工作者、心理工作者、医务卫生和保健工作者、社会工作者以及家长的通力合作，通过全社会的关心和帮助，才能很好地得以解决。

二、幼儿卫生学的主要内容

幼儿卫生学的主要内容包括对正在发育过程中的幼儿的机体和心理进行全面了解，对幼儿的身体、心理和社会适应诸方面与幼儿的生活、学习环境之间的相互关系进行探索，对利用、改造和创造良好的自然和社会环境条件以保护幼儿的健康，促进幼儿的发育的方法、手段和措施进行研究。

幼儿卫生学在研究幼儿个体形态、生理和心理特点的基

基础上，研究幼儿身体和心理发育的规律以及不同时期的发育动态、各种遗传和环境因素对身心发育的影响，研究对幼儿身体和心理发育状况的测量和评价方法。对幼儿身心发育的研究为幼儿卫生学的研究奠定了基础。

在对幼儿身心正常发育研究的基础上，幼儿卫生学也研究幼儿身心发育中的障碍和各种常见的身心疾病。幼儿身心疾病的病理往往是与幼儿的身心发育特征联系在一起的，幼儿卫生学研究这些障碍和疾病在幼儿中发生和消长的规律以及预防疾病、降低患病率的卫生措施。

合理、平衡的营养是幼儿体格和智力正常发育的重要物质基础，是维护幼儿身心健康的基本保证。幼儿卫生学研究幼儿的代谢生理特点以及幼儿对能量和必要营养物质的需求，研究在幼儿园中实现合理营养的组织和管理，以保证和促进幼儿的正常发育。

幼儿卫生学研究幼儿体育活动的卫生问题，研究利用自然因素进行体育锻炼对促进幼儿身心发育和维护幼儿健康的意义以及锻炼的原则和方法。幼儿卫生学也研究幼儿教育过程中的各种卫生问题，包括作息制度和幼儿园各项活动的卫生要求，探索合理地组织幼儿游戏、作业、休息和劳动的方法。

幼儿园的场地、建筑、设备、器具和其他各种材料是幼儿密切接触的外界环境，对幼儿的健康和发育有着重要的影响作用。幼儿卫生学研究幼儿园的设计，研究幼儿园的建筑、设备和各种教学用具的卫生要求和卫生标准，使幼儿生活、教育场所和环境中的的一切能适合幼儿正常发育的要求。

卫生教育是幼儿教育的重要组成部分，幼儿园是对幼儿进行卫生教育的重要园地。对幼儿进行有组织、有计划的或

非正规的卫生教育，改善幼儿的卫生知识、卫生态度和卫生行为习惯，增强幼儿适应外界环境的能力，这也是幼儿卫生学要研究的重要问题。

此外，幼儿卫生学还研究幼儿的安全与急救等问题，这些问题也都与维护幼儿的身心健康密切相关。

幼儿园是一个整体，每一项局部工作都是整体中不可分割的一部分，对幼儿的身心健康都会产生影响和作用。幼儿卫生学以幼儿的身心发育特点为依据，既要研究各项卫生保健工作与幼儿身心健康之间的关系，也要研究各项卫生保健工作的综合效应与幼儿身心健康之间的关系，使幼儿卫生保健工作更趋科学化、整体化和合理化。

三、幼儿卫生学的研究方法

幼儿卫生学主要采用调查统计、实验分析和总结经验的方法研究幼儿的卫生问题。

1. 调查统计方法。

通过对幼儿身体和心理发育的各项指标进行测量，对疾病情况的检查和登记，对个人、集体和环境各方面卫生状况进行调查和测定，对幼儿园生活作息制度和各项活动情况的观察和记录等等，收集原始资料，并作统计学处理，进行分析和评价，得出科学结论。

2. 实验分析方法。

卫生学实验方法常采用生理学、生物化学和临床医学的各项指标作为衡量和评价的依据，例如通过 X 射线照像，电生理以及尿、血等项生化检验来考察幼儿的生长发育状况和机体的各项功能状况。教育实验方法常在实验中控制条件，采用对比方法，对实验组和对照组进行分析和比较，然后得

出结论。

3. 幼儿卫生学面临的许多问题难以通过调查统计和实验分析的方法进行定量分析，因此，结合幼儿教育的实践活动，总结幼儿卫生工作和管理经验，仍然是研究幼儿卫生保健问题不可缺少的方法。这一方法主要是通过对幼儿卫生工作经验的总结，分析问题之所在，依据幼儿卫生学的有关卫生学原理，及时提出卫生要求，采取相应的卫生措施，改进今后的幼儿卫生保健工作。