

学校卫生手册

XUEXIAOWEISHENGSHOUCE

浙江科学技术出版社

学 校 卫 生 手 册

《学校卫生手册》编写组

浙 江 科 学 技 术 出 版 社

封面设计：徐景祥

责任编辑：励慧珍

学校卫生手册

《学校卫生手册》编写组

*

浙江科学技术出版社出版

浙江新华印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

开本 787×1092 1/32 印张12.75 插页2 字数267,000

1980年10月第 一 版

1980年10月第一次印刷

印数：1—33,000

统一书号：14221·16

定 价：1.17 元

前 言

儿童是祖国的花朵，青少年是祖国的新苗。党和人民热切盼望千万朵鲜花盛开，亿万棵幼苗茁壮成长为建设社会主义高楼大厦的栋梁。

百花园里鲜花盛开，全靠园丁的辛勤栽培；棵棵新苗茁壮成长，靠育苗工人浇灌。忘我的园丁为了使鲜花开得更美，迫切希望学到新的栽培技术；勤劳的育苗者为了使棵棵幼苗长得出类拔萃，正在寻求获得更多的育苗知识，也许，还期望找到一些新的“生长素”和“除虫术”。正是为了满足这个需要，我们编写了《学校卫生手册》，奉献给伟大的园丁和可敬的育苗工人们。假如这本册子确实有一些参考价值，从而能使儿童、青少年长得更好，那就如愿以偿了。

全书共分十章，系统阐述了学校卫生工作的意义和分工职责；儿童、青少年生长发育的特点及各时期的卫生要求；如何对中、小学生进行卫生教育，儿童、青少年应养成哪些卫生习惯，获得哪些卫生知识；对儿童、青少年的课业学习、劳动以及体育活动等如何进行安排；对学习、生活和劳动环境应达到哪些卫生要求。书中还介绍了中、小学生的常见病、多发病的防治知识以及一般急救常识。最后简要地介绍了中、小学校常用的健康检查和卫生统计。

参加本书编写的有宁波市医学科学研究所周炳鉴、杭州市卫生防疫站李立辉、朱俐娟和浙江省卫生防疫站莫世华同

志。插图由杭州市卫生防疫站缪少贤、浙江省防疫站金大始同志绘制。本书编写工作始终得到浙江省卫生防疫站、宁波市医学科学研究所、杭州市卫生防疫站和宁波市卫生防疫站的大力支持。严启之、裘兴有、林政娥、陈大文、沈一鸣、夏善琴、洪志锐、魏凌云等同志亦为本书的编写做了大量工作，在此一并致谢。

由于我们水平有限，书中错误之处，恳切希望儿童少年卫生专家、教育工作者及学校卫生工作者予以批评指正。

《学校卫生手册》编写组

一九八〇年四月

AAF07/16

目 录

第一章 学校卫生工作的意义和任务	(1)
第一节 学校卫生工作的意义	(1)
第二节 学校卫生工作的任务	(1)
第三节 学校卫生保健组织系统	(3)
第四节 学校卫生工作的分工、职责	(4)
第二章 儿童、青少年的生长发育	(10)
第一节 儿童、青少年形态生理特点	(10)
一、运动系统	(10)
二、呼吸系统	(11)
三、消化系统	(12)
四、泌尿系统	(13)
五、血液循环系统	(13)
六、神经系统	(14)
七、内分泌系统	(15)
八、免疫系统	(17)
第二节 儿童、青少年各年龄时期的特点和 卫生要求	(17)
一、童年期	(17)
二、青春发育期	(20)
三、青年期	(25)
四、月经的形成和经期卫生	(25)

第三节 儿童、青少年生长发育的一般规律	(27)
一、生长发育是机体由量变到质变的复杂过程	(27)
二、生长发育既有连续性又有阶段性	(28)
三、生长发育的速度是波浪式的	(29)
四、人体各系统的发育是不平衡的,但又是统一协调的	(29)
第四节 影响儿童、青少年生长发育的因素	(30)
一、外界因素	(30)
二、内在因素	(33)
第五节 生长发育的调查	(33)
一、调查目的	(33)
二、调查的观察指标	(34)
三、调查的方法	(35)
四、调查的设计	(37)
五、调查的技术	(38)
第六节 生长发育的评价	(39)
一、生长发育评价的意义	(39)
二、生长发育“标准”的制订	(39)
三、评价的方法	(40)
第七节 建立和健全学生健康档案	(44)
第三章 卫生教育	(46)
第一节 卫生教育的意义	(46)
第二节 卫生教育的内容	(47)
第三节 卫生教育的方式方法	(49)
一、在政治教育中结合进行卫生教育	(49)
二、在课堂教学中结合进行卫生知识教育	(49)
三、个人卫生检查	(50)

四、卫生监督岗	(50)
五、培养和训练卫生骨干	(50)
六、卫生讲座	(51)
七、广播	(51)
八、黑板报	(52)
九、班会活动	(52)
十、电化教育	(52)
十一、其他	(52)
第四节 卫生教育的注意事项	(53)
第四章 教育过程卫生	(55)
第一节 教育过程卫生的理论依据	(55)
一、大脑皮层动力定型的特性	(55)
二、大脑皮层镶嵌式活动的特性	(56)
三、起动性原则	(57)
四、保护性抑制	(57)
第二节 课堂教学卫生	(59)
第三节 课程安排和作息时间	(65)
一、课程安排	(65)
二、考试	(66)
三、课外作业	(67)
四、课外兴趣活动	(67)
五、作息时间	(68)
六、课间休息和户外活动	(71)
第四节 生产劳动卫生	(71)
一、工业生产劳动卫生	(73)
二、农业生产劳动卫生	(77)
• 附 • 疲劳测定方法	(80)

第五节 军事训练及远足卫生	(84)
一、军事训练(远足)前的准备	(84)
二、行军速度和路程	(85)
三、休整	(86)
四、宿营卫生	(86)
五、饮食、饮水卫生	(87)
第五章 体育卫生	(88)
第一节 体育锻炼与儿童、少年健康的关系	(88)
第二节 体育锻炼的基本原则	(89)
一、要坚持经常锻炼	(89)
二、要循序渐进	(89)
三、要遵循全面锻炼的原则	(90)
四、体育锻炼要有准备活动和整理活动	(90)
五、区别情况,分别对待	(91)
六、运动与休息适当交替	(91)
第三节 体育锻炼的卫生要求	(92)
一、不同年龄、性别的卫生要求	(92)
二、饮食营养的卫生要求	(94)
三、运动场地的卫生要求	(96)
第四节 体育运动的医务监督	(97)
一、青少年学生的自我观察	(97)
二、体育课的医务监督	(98)
三、体育竞赛中的医务监督	(103)
四、体育锻炼的健康分组	(104)
五、体育运动创伤的预防	(106)
第五节 游泳卫生	(107)
一、游泳前要检查身体	(107)

二、选择好游泳场所	(108)
三、下水前要做准备活动	(108)
四、游泳时间的选择	(108)
五、游泳时抽筋的处理	(109)
六、游泳完毕要有整理活动	(110)
第六章 学校建筑和教育设备卫生	(111)
第一节 校址选择的卫生要求	(111)
第二节 校内建筑的卫生要求	(112)
一、校舍	(112)
二、运动场	(114)
三、厨房和饭厅	(114)
四、学生宿舍	(114)
五、厕所	(114)
六、给水	(115)
第三节 教室建筑 and 设备的卫生要求	(117)
一、教室的建筑和设备	(117)
二、教室的采光和照明	(118)
三、课桌椅的卫生要求	(121)
• 附 • 教室的采光照明调查方法	(123)
第七章 除四害，讲卫生	(128)
第一节 除四害	(128)
一、消灭蚊子	(128)
二、消灭苍蝇	(131)
三、消灭老鼠	(133)
四、消灭臭虫	(134)
• 附一 • 消灭虱子	(135)
• 附二 • 消灭跳蚤	(137)

• 附三 • 消灭蟑螂	(138)
第二节 讲卫生	(142)
一、个人卫生	(143)
二、生活习惯	(148)
三、饮食卫生	(150)
四、营养卫生	(155)
五、饮水卫生	(167)
六、环境卫生	(175)
第八章 疾病防治	(178)
第一节 传染病总述	(178)
一、传染病流行的三个环节	(178)
二、中、小学校加强传染病管理的特殊意义	(180)
三、传染病管理	(180)
第二节 传染病的防治	(185)
一、呼吸道传染病	(185)
流行性感冒	(203)
猩红热	(204)
流行性脑脊髓膜炎	(205)
白喉	(205)
百日咳	(207)
流行性腮腺炎	(207)
麻疹	(208)
水痘	(209)
二、肠道传染病	(210)
脊髓灰质炎	(212)
细菌性痢疾	(213)
细菌性食物中毒	(214)

病毒性肝炎	(216)
伤寒、副伤寒	(220)
霍乱、副霍乱	(221)
三、蚊媒传染病	(222)
流行性乙型脑炎	(222)
疟疾	(223)
丝虫病	(226)
四、自然疫源性传染病	(229)
钩端螺旋体病	(229)
流行性出血热	(231)
五、寄生虫病	(234)
血吸虫病	(234)
钩虫病	(237)
蛲虫病	(239)
肺吸虫病	(240)
第三节 中、小学生常见病、多发病防治	(260)
近视眼	(260)
沙 眼	(273)
蛔虫病	(275)
龋 齿	(276)
肺结核	(277)
慢性鼻炎	(283)
脊柱弯曲	(285)
第四节 其他疾病防治	(287)
急性扁桃体炎	(287)
慢性副鼻窦炎	(289)
急性咽喉炎	(289)
急、慢性化脓性中耳炎	(290)

外耳道疖肿	(291)
急性眼结合膜炎	(292)
麦粒肿	(293)
眼及耳鼻咽喉异物	(294)
疖肿	(296)
癣	(297)
湿疹	(300)
疥疮	(300)
冻疮	(302)
皮肤皲裂	(303)
中暑	(303)
遗尿	(305)
扁平足	(306)
神经衰弱	(307)
脑功能轻微失调	(309)
白血病	(311)
第九章 学校常用诊疗技术和急救常识	(313)
第一节 常用诊疗技术	(313)
一、体温、脉搏、呼吸和血压测量法	(313)
二、冷敷和热敷法	(314)
三、眼、耳、鼻滴药法	(315)
四、消毒灭菌法	(316)
五、换药法	(318)
六、注射技术	(319)
七、小外伤处理	(322)
第二节 针刺、推拿、拔火罐	(322)
一、针刺疗法	(322)
二、推拿疗法	(333)

三、拔火罐	(335)
第三节 急救常识	(337)
一、临时止血和骨折固定	(337)
二、人工呼吸	(340)
三、体外心脏按摩	(343)
四、休克	(343)
五、溺水	(344)
六、电击伤	(345)
七、挫伤和扭伤	(346)
八、鼻出血	(348)
九、毒蛇咬伤	(348)
十、有机磷农药中毒	(351)
· 附 · 保健箱的配备	(354)
第十章 学校常用健康检查方法和卫生统计	(356)
第一节 常用健康检查方法	(356)
一、健康检查的目的	(356)
二、健康检查的项目	(356)
第二节 学校卫生统计	(375)
一、晨(午)间整洁检查统计	(375)
二、学生疾病状况统计	(375)
三、率与率之间作比较的统计方法	(379)
四、生长发育调查资料的统计	(381)
五、统计表与统计图	(386)
附录: 一、常用医学拉丁文缩写	(392)
二、常用化验正常值	(393)
三、儿童、少年用药剂量计算法	(395)

第一章 学校卫生工作的意义和任务

第一节 学校卫生工作的意义

中、小学生正处在长身体、长知识的时期，有不少时间是在学校里度过的，他们的学习、劳动、体育锻炼、生活等卫生问题都直接关系到他们的生长发育和身心健康，关系着他们成年后的体质、脑力劳动和体力劳动的能力。儿童、青少年是祖国的未来，他们将肩负起社会主义革命和社会主义建设事业的重任。因此，做好学校卫生工作对保障儿童、青少年的健康成长，具有十分重要的意义。我们一定要认真贯彻党的教育方针和卫生工作方针，在教育、卫生、体育以及其他各有关部门的共同配合和支持下，依靠和发动广大群众，努力做好学校卫生工作，使他们在德、智、体几方面都得到发展，为把我国建设成具有现代农业、现代工业、现代国防和现代科学技术的社会主义强国而作出应有的贡献。

第二节 学校卫生工作的任务

学校卫生工作的根本目的在于保护中、小学生的身体健康，增强其体质，促进生长发育和身心健康，从而提高其学

习及工作能力，培养德、智、体全面发展的人才。为此，中、小学校必须把学校卫生工作放在重要议事日程上，努力完成以下任务：

1.认真贯彻“预防为主”的方针，经常开展群众性爱国卫生运动，搞好室内外环境卫生，大力消灭四害。要做到经常与突击相结合，专职人员与群众运动相结合，校内与校外相结合。要定期召开会议，研究工作，制订计划；定期检查评比，定期总结。

2.加强卫生宣传教育。教育学生养成良好的卫生习惯，树立“以卫生为光荣，以不卫生为耻辱”的社会风尚。通过卫生宣传教育，使学生获得并增进防治疾病的知识，从而减少疾病，提高健康水平。

3.加强对中、小学生的视力保护工作。要制订防治计划，采取具体措施。并要取得社会各方面及学生家长的密切配合。

4.做好体育卫生工作。对学生的体育运动要加强卫生指导，进行医务监督，实行体育与卫生相结合。

5.做好学生参加工农业生产劳动、军事训练、远足活动等的卫生保健工作和安全教育，预防疾病，增进健康。

6.对中学生要做好青春期卫生，对女学生要加强经期卫生教育和保健措施。

7.做好学校环境（校舍建筑、采光照明等）和教学设备的卫生监督工作，提出合理化建议，使之符合卫生要求。

8.加强传染病管理工作。实行计划免疫，定期预防接种，做好饮食和饮水卫生工作，预防和控制传染病的发生和流行。

9. 定期进行健康检查，建立学生健康档案。在此基础上，作出生长发育和健康状况等的分析，并提出改进措施。

10. 积极做好学生中常见病、多发病的防治和一般急救工作。

第三节 学校卫生保健组织系统

为了完成学校卫生工作的各项任务，中、小学校必须有健全的卫生保健组织。

首先，要建立爱国卫生运动委员会（爱国卫生领导小组）。爱国卫生运动委员会（或领导小组）在分管卫生工作的校长领导下，由教导（副教导）主任、总务（副总务）主任、团委负责人、工会代表、校医（保健老师）、体育教师、学生会代表、少先队辅导员等组成。有住宿生的学校，还可请生活辅导老师和女生指导（员）参加。

其次，各班级在班委会中要设卫生委员一名、卫生员 1～2 名（经专门培训，使具有一定的医药卫生常识），由学生会负责领导，校医（保健老师）进行业务指导。他们是校医（保健老师）的得力助手，也是推动学校卫生工作的骨干力量。

中、小学校班主任受教导处领导，他们是学校卫生工作的直接执行者，几乎所有卫生工作都要通过班主任去贯彻、布置。

这样，中、小学校爱国卫生运动委员会（或领导小组）讨论决定的卫生工作，可通过两条线进行贯彻。一是通过教导处向班主任布置贯彻；另一是通过团委（总支）、少先队、