

幼儿教育系列讲座（一）

幼儿卫生知识

王作端 著



中国广播电视出版社

幼儿卫生知识

YOUER WEISHENG ZHISHI

王作瑞 著

北京人民广播电台社教部供稿

中国广播电视出版社

幼儿卫生知识

王作瑞著

北京人民广播电台供稿

中国广播电视出版社出版

二二〇七印刷厂印刷

新华书店北京发行所经销

787×1092毫米 32开 10.75印张 228(千)字

1985年8月第1版 1987年4月第2次印刷

印数: 53,001—96,000

统一书号14236·006 定价: 1.75元

绪 论

幼儿卫生学是论述保护和增强幼儿健康的一门科学。它研究的对象和任务是研究：3～6岁幼儿的解剖生理特点、生长发育规律，以及幼儿的生长发育和教育活动、教育方法、生活环境的相互关系；从而制订保护和增进幼儿健康、预防疾病的措施和方法，提出符合幼儿生理特点的卫生要求，创设合理的必要的生活条件，以达到科学育儿，为培养人才打好基础的目的。

幼儿时期是身心发育的重要时期，这个时期孩子生长发育的好坏，对人的一生影响很大，因此保护和增强幼儿健康是极为重要的。由于幼儿各部组织器官正处在生长发育的过程中，发育还不完善，对疾病的抵抗力比较弱，对外界环境的适应力比较差，因此幼儿园必须根据幼儿的生理特点，采取有效的措施，防止和消除不利于幼儿生长发育的各种因素，为幼儿创造良好的生活条件，做到科学育儿，使幼儿在体、智、德、美各方面都得到全面的发展。

比如幼儿园一日生活作息制度的制订，大、中、小各年龄班游戏和户外活动的時間，上课的时间，睡眠时间等等，不是随意的，而是科学地根据不同年龄幼儿解剖生理的特点制订的。所以严格执行幼儿园一日生活作息制度，就能够达到保护和增强幼儿健康的目的。

再如教育部制订的《幼儿园教育纲要》，要求幼儿园重视幼儿的户外活动，即使在冬季，每天最少也要保证2小时。因为幼儿在户外可以接受阳光的照射和温度、湿度、气流的刺激，同时吸入大量的新鲜空气，这样可以增强幼儿身体的抵抗力，减少疾病，保证幼儿健康地成长。所以教师知道户外活动可以增进幼儿健康的科学道理以后，就会在实际工作中自觉地、主动地组织好户外活动。

据卫生部门的调查，北京市3岁以下的幼儿中，患缺铁性贫血的占50~70%，3岁以上幼儿占30~40%，3岁以下小儿佝偻病的发病率为20%。这都是由于饮食调配不当、卫生保健制度不健全、作息制度不合理而造成的。作为一个幼教工作者，如果有了幼儿卫生学方面的知识，知道了它的利害关系，就会对这些问题引起足够的重视，就会自觉地、科学地、创造性地来安排自己的工作，执行幼儿园的卫生保健制度和作息制度，组织好各种游戏和教育活动，防止和消除不利于幼儿生长发育的各种因素，以保证幼儿健康成长。这样，才能成为一个合格的幼儿教师。

幼儿卫生学的基本内容包括：幼儿解剖生理特点、生长发育规律、幼儿生活的组织、幼儿营养卫生、幼儿体格锻炼、幼儿园建筑和设备的卫生要求、幼儿常见疾病和传染病的预防、幼儿园的卫生保健制度、安全措施、意外事故的预防和急救等。幼儿园的每个工作人员，尤其是幼儿教师和保育员，必须掌握这些知识才能做好自己的本职工作，为祖国培养健康的幼苗。如果认为做饭有炊事员，看病有大夫，教师能给孩子上上课就行了，学这些内容没什么用，与己无关，那就是错误的了。在实际生活中有很多教训，说明这

些不是与己无关，而是关系很大。如幼儿园组织幼儿进餐时，应该让幼儿保持精神愉快，安静进餐，进餐前后及进餐时不批评指责孩子。因为精神愉快可以促进消化液的分泌，安静就餐、不说笑打闹可以防止食物进入气管。对这些问题从理论上认识了，在实际工作中就不会在吃饭时训斥孩子，甚至不承认错误就不让吃饭，或者孩子被训得一面哭一面吃。又如一幼儿打破玻璃，划破了前臂的血管，鲜血直流，应当立即压迫止血。可是由于老师没掌握急救知识而不知所措，带着孩子从活动室到医务室走了一大段路去找医生，以致孩子流血过多。老师和孩子生活在一起，有时突然发生意外事故，需要班上老师及时正确地处理，以避免严重的后果。老师具有一定的卫生知识，还有利于早期发现疾病。如一老师通过认真进行晨午检，发现一幼儿肩上有出血点，就引起了重视。带幼儿到医院，检查结果是因血小板减少而引起的病症。由于早发现，使幼儿得到及时的治疗。

以上实例说明，作为一个合格的幼儿教师，不仅要有幼儿心理学、幼儿教育学等方面的知识，还必须具有保护幼儿、增进幼儿健康的幼儿卫生学方面的基本知识和基本技能。这样才能自觉地促进幼儿的生长发育，增强幼儿的体质，为社会主义建设培养合格的人材。尤其现在提倡一对夫妇只生一个孩子，这个问题就显得更为突出重要了。

我们了解了幼儿的生理特点和生长发育的规律，不仅能采取有效的卫生措施来促进幼儿的身体健康；而且幼儿卫生学与幼儿教育学、幼儿心理学及各科教学法都有密切联系。幼儿卫生学中的幼儿解剖生理特点，为幼儿心理发展和幼儿园教育教学工作提供了科学的依据，是这些学科的基础，所以

它是幼儿教师必修的一门专业课。

同志们在幼儿园的第一线坚持工作，不仅有丰富的实践经验，而且可以边工作边学习。在学习理论知识的同时，可以密切联系幼儿园实际，有较多的机会去观察幼儿生活中的每一个环节是否符合卫生要求。这样就能加深对理论知识的理解，在理解的基础上加深记忆，并且可以用科学的理论知识来指导实践。

总之，学习幼儿卫生学要理论联系实际，以科学知识指导实际工作，以便加深对知识的理解和记忆。

最后要提醒老师注意以身作则。教师在幼儿园一日生活各环节中，要随时随地注意培养幼儿良好的卫生习惯，幼儿教师本身就应模范地遵守各项卫生制度，起到表率作用。幼儿的模仿性很强，教师必须注意自己的言教和身教。要求幼儿做的，自己首先要做到；要求幼儿不做的，自己首先不做。

复习题：

什么是幼儿卫生学？幼儿卫生学研究的对象和任务是什么？为什么要学习幼儿卫生学？

目 录

绪论	(1)
第一章 人体概述	(1)
第二章 幼儿解剖生理特点及卫生	(8)
第一节 运动系统	(8)
第二节 循环系统	(18)
第三节 呼吸系统	(33)
第四节 消化系统	(49)
第五节 排泄系统	(68)
第六节 内分泌系统	(79)
第七节 神经系统	(83)
第八节 感觉器官	(105)
第九节 生殖系统	(121)
第十节 机体的防御机能	(125)
第三章 幼儿的生长发育	(129)
第四章 幼儿生活的组织及管理	(149)
第五章 幼儿营养卫生	(165)
第一节 食物的组成及其对幼儿机体的作用	(165)
第二节 幼儿对热量的需要	(188)
第三节 幼儿园合理膳食的组织	(191)
第四节 饮食卫生	(197)
第六章 幼儿的体格锻炼	(225)
第一节 幼儿体格锻炼的意义	(225)

第二节	幼儿体格锻炼的方法·····	(226)
第三节	幼儿体格锻炼的原则·····	(235)
第七章	幼儿园的建筑和设备卫生·····	(239)
第一节	幼儿园的建筑卫生·····	(239)
第二节	幼儿园房舍的卫生技术设备·····	(245)
第三节	幼儿园桌椅及教具的卫生·····	(248)
第八章	幼儿常见疾病及其预防·····	(255)
第九章	幼儿常见传染病及其预防·····	(280)
第十章	幼儿意外损伤的预防和急救·····	(310)
第一节	安全教育和安全措施·····	(310)
第二节	意外损伤的急救·····	(312)
第十一章	幼儿园的保健制度和病儿护理技术·····	(322)
第一节	幼儿园的保健制度·····	(322)
第二节	病儿的护理和简单的医疗操作·····	(328)

第一章 人体概述

本章是讲述人体的基本形态和基本结构。了解正常人体的解剖生理特点，是学习幼儿卫生学的基础。

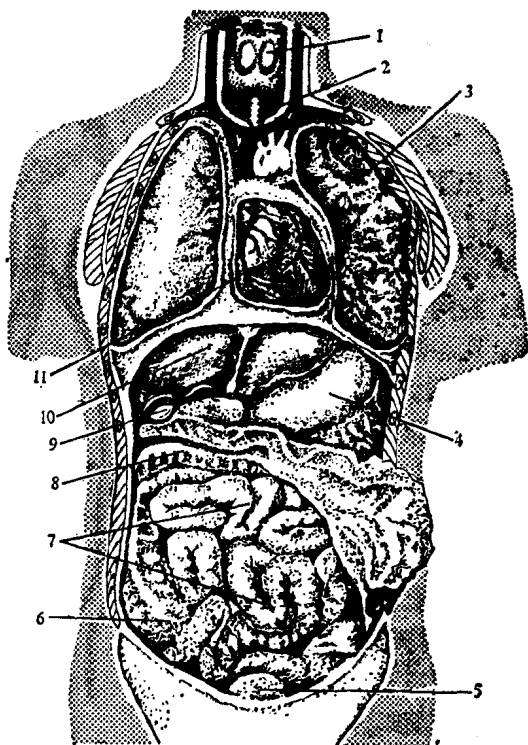


图1 人体内部器官 1.喉2.气管3.肺4.胃5.肝脏6.盲肠7.小肠
8.大肠9.胆囊10.脾脏11.心脏

一、人体的基本形态

人体从形态上可分为头、颈、躯干和四肢四个部分。

头：包括头颅和颜面。头颅里有颅腔，颅腔里有脑，脑与椎管内的脊髓相连。颜面上有眼睛、耳朵、口和鼻。

颈：联系着头和躯干。

躯干：就是颈部以下和耻骨联合以上，除去四肢的整个身体部分。躯干的前面分为胸部和腹部，后面分为背部和腰部。胸部有胸腔，腹部有腹腔

(图2)。胸腔和腹腔之间为横隔膜，它是一层比较厚的肌膜，与肋骨紧密相连。这样就把密闭的体腔分成了两个腔，上面的叫胸腔，腔内有心和肺等器官；下面为腹腔，腔内有胃、肠、肝、胆、脾、胰、肾等器官。腹腔的最下部由骨盆围着，也叫盆腔，妇女的盆腔里有卵巢、子宫等器官。

四肢：人体的四肢包括一对上肢和一对下肢。

上肢分为上臂和前臂，合起来称为臂。前臂和手相连的部分叫腕。上肢跟躯干相连的部分，上面叫肩，下面叫腋。下肢分为大腿、小腿和脚三部分。大腿和小腿相连的部分前面叫膝，后面

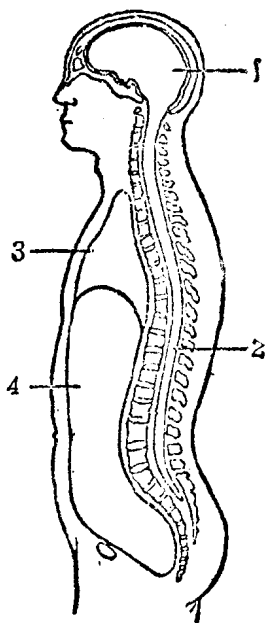


图2 人体内的腔
1. 颅腔 2. 椎管 3. 胸腔 4. 腹腔

叫腓，小腿和脚相连的部分叫踝。下肢和躯干相连部分前面的凹沟叫腹股沟。身体背面腰部下方、大腿上方隆起部分叫臀。

从人体的表面往里看：人体表面有皮肤，里面是皮下组织，皮下组织再往里是肌肉，肌肉里面是骨骼，肌肉附着在骨骼上。

二、人体的基本结构

(一) 细胞

人体的任何器官，任何的一部分，它的基本结构和基本功能单位都是由细胞构成的，细胞是构成人体的最小单位。细胞的基本构造是：最外层有细胞膜，膜里面充满着细胞质，细胞核就在细胞质里。人体的细胞很小，一般需用显微镜放大才能看清楚。人体内有好几百万亿个细胞，这些细胞种类很多，形状是多种多样的，有圆形的、扁形的、柱状的……等（图3）。细胞的形态不同，它们的功能也各不相同。如呈

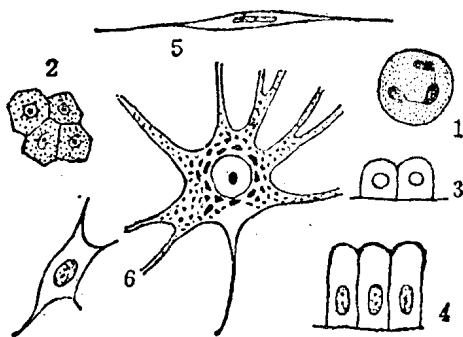


图3 细胞的形态

1.圆形的 2.扁平形的 3.立方形的 4.柱状的 5.梭形的 6.不规则形的

纤维状的肌（肉）细胞具有收缩的功能；呈柱状或呈鳞片状的上皮细胞具有保护作用，皮肤就是呈鳞状的上皮细胞构成的，能保护人体；具有运输气体作用的红细胞，它的形态呈圆盘状。

（二）组织

组织是由许多形态和功能相似的细胞和细胞间质构成的。任何组织都由主要的细胞成分和间质成分构成，除了组织的主要细胞成分以外的其他成分都是间质，间质有支持连结和营养的作用。根据组织形态和机能上的不同可把组织归为四大类：即上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。

1、上皮组织 是覆盖在人的体表和体内各种管腔的内表面，由排列密集的上皮细胞和少量的细胞间质构成(图4)，

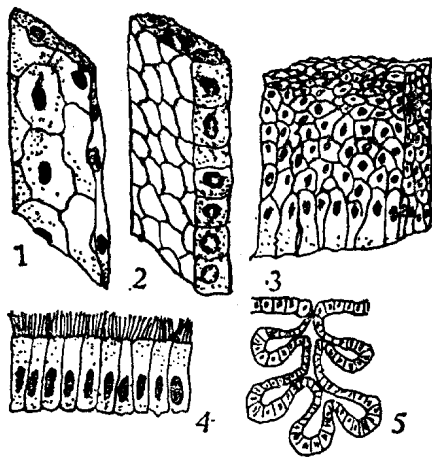


图4 上皮组织

1.单层扁平上皮2.单层立方上皮3.复层上皮4.柱状纤毛上皮5.多细胞腺

它具有保护和分泌等功能。如：口腔、食管、胃、肠的内壁，以及呼吸道的鼻咽、喉、气管、支气管的内壁都是由上皮覆盖，有些有分泌作用的上皮叫腺上皮。

2、结缔组织 是由少量的细胞和大量的细胞间质组成，种类繁多，分布很广。比如：皮下脂肪组织、肌腱、骨、软骨、血液等都属于结缔组织，它具有支持、连结、保护和营养的功能（图5）。

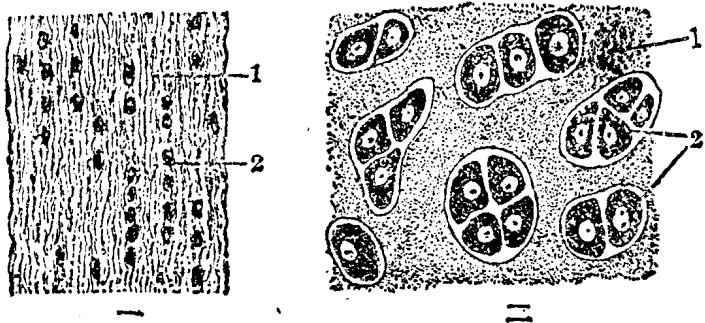


图5 结缔组织

一、腱 二、软骨组织 1.细胞间质 2.细胞

3、肌肉组织 主要是由肌细胞构成。肌细胞的作用是能够收缩，使人产生各种运动。根据细胞的形态和机能上的不同，它可分为骨骼肌、平滑肌和心肌三种（图6）。骨骼肌是附着在骨骼上的肌肉，能随着人的意志而收缩，所以又叫随意肌。平滑肌主要分布在胃、肠、血管、气管、膀胱、子宫等内脏器官里，它的特点是收缩慢而持久，伸缩性较大，不容易疲劳，属不随意肌。心脏上的肌肉是心肌。心肌

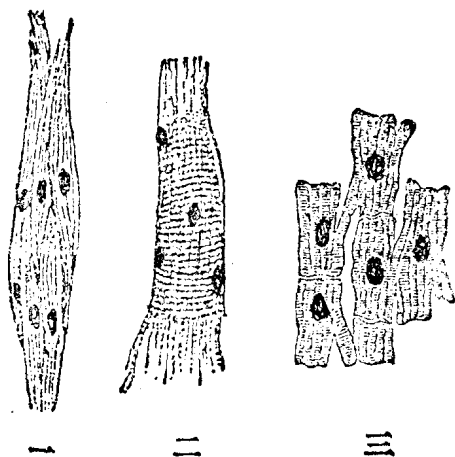


图6 肌肉组织

一、平滑肌 二、骨骼肌 三、心肌

的运动也不受意识支配，所以也是不随意肌。

4、神经组织 主要由神经细胞构成。神经细胞也叫神经元，当神经细胞受到刺激后，能产生兴奋，对人体的各种生理功能具有调节的作用。

(三) 器官

器官是由多种组织构成，并且具有一定功能的结构单位。如：心、肺、肝、脾、胃等都是器官。就拿其中的胃来说，它是由上皮组织、肌肉组织和结缔组织构成的。具体分析一下：胃的上皮组织在胃的内面，它能分泌胃液消化食物。胃壁上有肌肉组织和结缔组织。肌肉组织的收缩、舒张能引起胃的蠕动。胃的蠕动使食物与胃液充分混合进行消化，并且把食物推向小肠。结缔组织包括血液，起营养作

用。胃在人体中行使消化的功能，所以叫消化器官。

(四) 系统

系统是人体内能共同完成一种或几种生理功能的多个器官的总称。如：口腔、牙齿、咽、食管、胃、肠、肝、胰等，这些器官共同完成消化和吸收的功能，所以这些器官就总称为消化系统。再如：鼻、咽、喉、气管、支气管、肺，这些器官共同完成人体的呼吸机能，就总称为呼吸系统。人体内除了消化系统、呼吸系统以外，还有运动系统、循环系统、排泄系统、神经系统、内分泌系统和生殖系统。这八个大系统分工合作，密切配合，共同完成人体的各种生理活动。人体各系统所以能够密切配合、协调活动，使人体成为一个统一的整体，是由于神经系统和体液的调节作用，特别是神经系统的调节，使人体能适应复杂的外界环境。体液包括血浆、淋巴、组织液，它通过其中的激素、二氧化碳等来调节人体各器官的活动。

复习题：

1. 人体有几个腔？说出它的名称和部位。
2. 什么是细胞、组织、器官和系统？它们之间有什么关系？

第二章 幼儿解剖生理 特点及卫生

第一节 运 动 系 统

运动系统是由骨、关节、肌肉组成的。骨骼肌在神经系统支配下，能够收缩，牵引所附着的骨绕着关节转动，使人体产生各种动作和姿势。如我们观察一下写字的动作，会发现是由于手和胳膊上的肌肉收缩，牵动上肢骨绕着关节转动而产生的。

一、骨骼

(一) 概述

人体的骨有长的、短的、扁的、小的，总共有206块。这206块骨借着关节连结起来构成骨骼（图7）。骨骼具有支持、保护和运动的机能。

1. 骨骼的组成和机能 根据部位不同，骨骼可分为颅骨、躯干骨和四肢骨。简要分述如下：

(1) 头颅骨：包括脑颅和面颅两部分。它可以保护脑和形成面部支架，起保护和支持作用。

(2) 躯干骨：包括脊柱、肋骨和胸骨三部分。脊柱是由26块椎骨构成的，全部椎骨连在一起构成椎管，脊髓就在椎管里。还有胸骨一块，肋骨共12对。胸骨、肋骨和胸部的脊椎骨共同围成胸廓，胸廓容纳和保护着肺和心脏等器官。