



智慧图书·职教书系

21世纪全国职业教育系列教材

21 SHIJI QUANGUO ZHIYE JIAOYU XILIE JIAOCAI



幼儿卫生保健

Yow'er Weisheng Baojian

童梅仙 主编

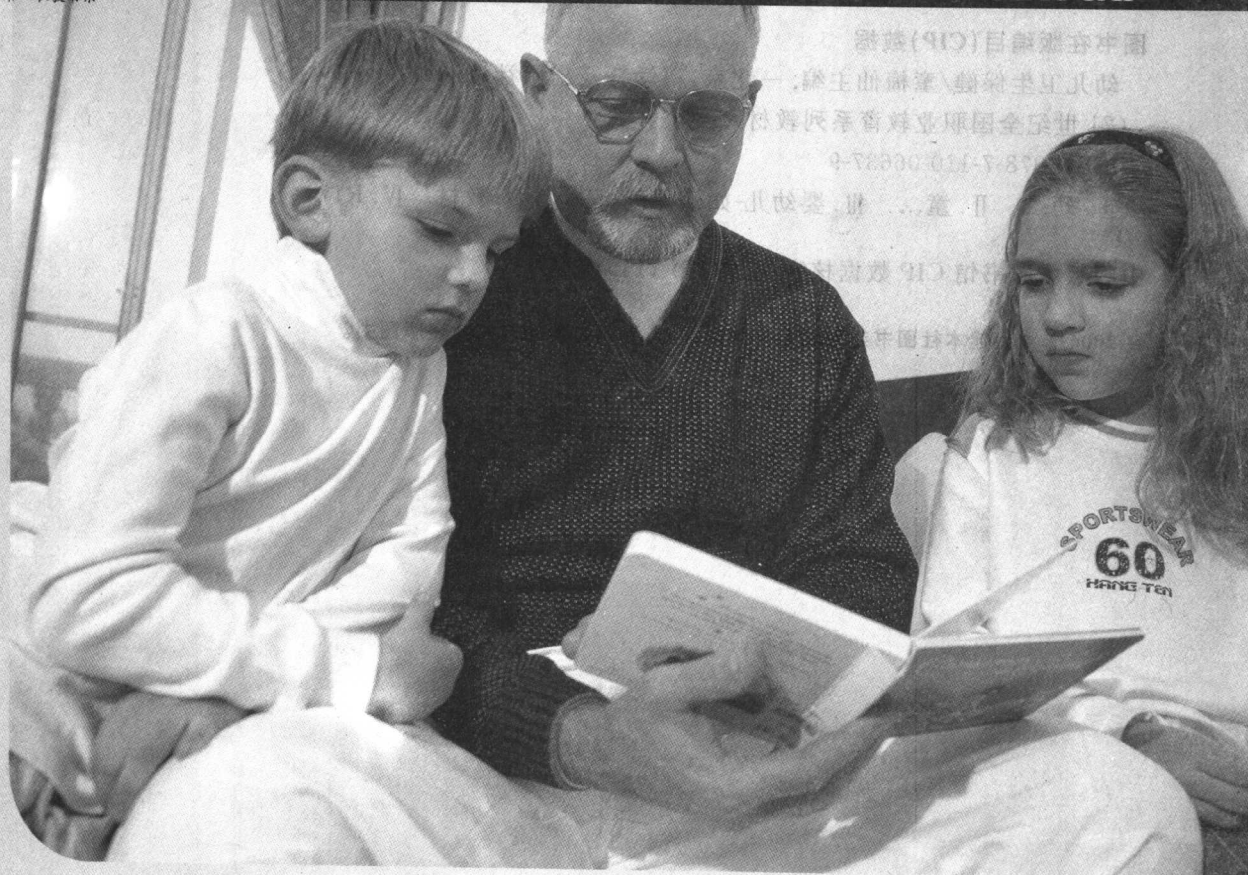
 科学普及出版社



智慧图书·职教书系

21世纪全国职业教育系列教材

21 SHIJI QUANGUO ZHIYE JIAOYU XILIE JIAOCAI



幼儿卫生保健

You'er Weisheng Baojian

童梅仙 主编

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

幼儿卫生保健/童梅仙主编. —北京:科学普及出版社,2007.7

(21世纪全国职业教育系列教材)

ISBN 978-7-110-06637-9

I. 幼... II. 童... 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(2007)第 114515 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

科学普及出版社发行部发行

北京市通县华龙印刷厂印刷

*

开本:787毫米×1092毫米 1/16 印张:6.5 字数:150千字

2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

印数:1-4000 定价:10.80元

ISBN 978-7-110-06637-9/R·702

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

国务院公布的《中国儿童发展规划纲要》中提出：儿童是 21 世纪的主人，儿童的生存、保护和发展是提高人口素质的基础，是人类未来发展的先决条件。当前世界健康教育发展的新趋势是“养成教育，从小抓起”。一个真正健康的儿童不仅指没有身体上的缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和适应社会的正常能力。新的健康概念已不再是过去那种无病即健康的旧观念，从孩子一出生，就要为他们创建有利于健康成长的环境，养成有利于健康的行为并形成习惯。幼儿健康成长是父母的祈盼，也是托幼机构的保育和教育目标。因此，幼儿园的卫生保健工作十分重要。

本书的编写是根据现今时代发展的需要，结合现代儿童卫生保健工作改革的观点和思想，并以《幼儿园工作规程》为指导。书中较全面地阐述了托幼机构儿童卫生保健的具体工作，较为详细地分析了幼儿的生理、心理特点，在每章节的内容中都设计了指导方法和预防措施。内容的编写也根据职业学校学生的特点尽可能使专业知识结合幼儿园实际水平，使具体容易于理解、便于掌握，文字的运用也力求简洁并通俗易懂，精讲理论，重点介绍方法，使学生易懂易学，具有较强的实用价值。

托幼机构的卫生保健工作有其特殊性，要求保教人员不仅有丰富的专业知识，还必须具有现代预防医学、心理学、营养学、健康教育等多方面的知识和才能。为帮助幼儿教育专业的学生能更好的熟悉和掌握新时期托幼儿童卫生保健工作的内容和特点，本书结合了幼儿卫生学、心理学、健康教育的内容进行编写，使学生掌握知识后在实践工作中能够运用自如。

全书共分六章：在第一章重点叙述幼儿各个系统特点及相应的卫生保健措施；第二章主要讨论了幼儿营养卫生的理论和平衡膳食配制的方法；第三章论述幼儿常见疾病、传染病的成因及其防

护方法；第四章介绍了幼儿意外事故的护理技术、防护方法和对幼儿进行安全教育；第五章阐明幼儿心理健康的标准、常见的心理问题和促进幼儿心理健康的措施；第六章介绍集体幼儿一日生活制度和卫生保健，集体幼儿心理环境、物理环境的创设。

在附录中节选了《幼儿园工作章程》、《幼儿园教育指导纲要》关于幼儿园卫生保健的内容和健康知识，以及城市幼儿园建筑面积定额的规定，摘录了网上关于幼儿食谱编制方法，供教师和学生进行参考和学习。

本书参考学时为 64 个学时。各章学时分配大致如下：

学时分配表

章次	学时	章次	学时
第一章	12	第四章	6
第二章	8	第五章	14
第三章	12	第六章	12

教师在实践中可根据具体情况做适当调整。

本书在编写过程中吸取了近年来国内外的有关研究成果，引用了相关资料，借鉴了同类书籍，在此一并表示感谢。

此次编写由于时间、经验有限，教材中难免存在不足，希望使用本书的教师及学生多提宝贵意见，以便再版时进行修正和改进。

编 者

编 委 会

主 编	编 者	童梅仙		
		童梅仙	侯彩梅	黄金莲
		赵亚莉	王慧玲	

责任编辑 杜筱进
封面设计 
责任校对 林 华
责任印制 安利平

目 录

第一章 幼儿的生理特点及卫生保健	(1)
第一节 更新健康观念	(1)
第二节 幼儿生理解剖特点及卫生保健	(3)
第二章 幼儿营养与膳食卫生	(17)
第一节 幼儿的营养卫生	(17)
第二节 幼儿膳食特点及饮食卫生	(25)
第三章 幼儿常见疾病及其预防	(29)
第一节 幼儿常见病及其预防	(29)
第二节 幼儿常见传染病及其预防	(35)
第四章 幼儿意外事故防护与急救	(44)
第一节 幼儿安全与意外防护	(44)
第二节 常用护理技术	(48)
第三节 常用的急救技术	(51)
第五章 幼儿的心理健康	(56)
第一节 幼儿心理概述	(56)
第二节 幼儿常见的心理卫生问题	(59)
第三节 幼儿心理健康教育	(70)
第六章 集体幼儿的卫生保健	(76)
第一节 合理的集体幼儿一日生活制度	(76)
第二节 幼儿一日生活的卫生保健	(77)
第三节 集体幼儿物理环境的创设	(83)
第四节 集体幼儿心理环境的创设	(86)

附 录	(90)
一、幼儿园工作规程（节选）	(90)
二、城市幼儿园建筑面积定额（试行）	(91)
三、幼儿园教育指导纲要（试行）	(93)
四、幼儿食谱编制方法（网上资料）	(94)
五、推荐的每日膳食中营养素供给量	(95)

第一章 幼儿的生理特点及卫生保健

第一节 更新健康观念

一、对于健康的理解

我国幼儿教育家陈鹤琴先生指出“幼稚园第一要注意的是儿童的健康”。因为孩子的健康与民族兴旺、国家强盛息息相关。他说：“强国必先强种，强种先强身，要强身先要注意幼年的儿童。”孩子的健康是民族强大、国家昌盛的基础。

幼儿年龄尚小，他们身体对外界环境的适应能力、对疾病的抵抗能力都很弱，迫使我们不得不重视幼儿的健康问题。什么是健康？能跑能跳、能吃能睡没有疾病就是健康吗？这是以往人们对健康的理解。随着社会的飞速发展，世界卫生组织对健康下了新的定义，真正的健康是指具有“健康的生理、心理和良好社会适应能力的人”。幼儿健康标志可以从这几方面来衡量：“身体健康没疾病；有充沛的精力，心情开朗、愉快，乐观；态度积极主动；乐于和小朋友相处，在集体中受到欢迎和信任；活泼可爱，有良好的行为生活习惯；注意力集中；睡眠好。”然而幼儿的身体和心理正处在不断发展和发育的过程中，我们不能简单地依照这些特征来衡量幼儿是否健康，我们只有为幼儿创造良好的物质与精神环境，通过科学的教养努力使幼儿能朝着健康的目标发展。

二、影响幼儿健康的因素

（一）环境因素

幼年是人类最脆弱的时期，幼儿免疫系统还未发育完全，不能有效抵抗因环境恶化导致的各种传染病和环境污染物的侵害。有报告估计，5岁以下的幼儿所患疾病中，有超过33%是由于环境问题造成的，环境对幼儿所造成的疾病有：腹泻、下呼吸道感染、各种形式的意外伤害以及疟疾。基于环境对儿童健康的决定性影响，世界卫生组织最近成立了“关注儿童健康环境联盟”。该联盟主要在国家一级水平上针对包括水资源和卫

生设施在内的威胁儿童健康成长的环境因素开展工作。环境对于儿童健康的影响日益受到人们的关注。

环境因素对幼儿可造成健康损害

1. 铅中毒

铅中毒症状的神经系统方面为激怒、多动、注意力不易集中、好攻击、反应迟钝、嗜睡、运动失调。血铅在 100 微克/升以上者，可出现头痛、呕吐、惊厥、昏迷等铅性脑病，甚至死亡。其危害表现在体格发育和智力发育上都低于正常幼儿，铅中毒幼儿学习困难、注意力不集中、智商水平下降。幼儿铅中毒的原因主要有：含铅汽油广泛使用；铅工业污染；铅作业工人把已被铅污染的工作服带回家；涂有含铅油漆的学习用品和玩具污染儿童的手，再经手、口途径而污染人体；还有食品污染（爆米花，含铅的茶壶煮的开水，含铅杀虫剂喷洒的水果）等。

2. 幼儿哮喘

哮喘是一种比较顽固的疾病，是严重威胁人类健康的顽疾，如果忽视治疗，可以伴随终身。引发病症的原因：动物的皮毛、香烟烟雾、尘螨、强烈的气味、花粉，等等。

3. 降低幼儿智力

2001 年，英国投资 1500 万英镑进行“全球环境变化问题”的研究。研究小组在总结各国科学家的研究报告，进行了大量调查分析之后，公布了一个令人震惊的结论：环境污染使人类特别是儿童的智力大大降低！儿童学习障碍也与环境污染有关。

4. 幼儿肿瘤

近年来，家庭装修以及环境的污染使儿童癌症病例增加了 25%。北京儿童医院血液科统计结果表明，该医院接诊的白血病患者中，有 90% 的家庭在半年之内曾经进行过装修。专家认为儿童有着不同于成年人的血液学特点，其造血功能不稳定，造血储备能力差，造血器官易受感染，容易发生造血器官营养缺乏情况。因此，专家推测甲醛超标对儿童造血器官的影响可能比成年人更严重。

（二）生活因素

幼儿的生长发育必须有完善的营养素供给，调配合理的营养素可使生长潜力得到最好的发挥。幼儿如果长期营养不良，不仅体格生长落后，大脑的发育也受影响。反之如果营养过剩也会给身体带来许多负面的影响，其机体免疫、内分泌和神经等调节功能相对紊乱。所以在生活中培养幼儿良好的饮食和生活习惯、坚持体育锻炼是促进身体健康的关键。

影响儿童健康的生活因素

1. 营养过剩

随着人们生活水平的提高，独生子女普遍存在营养过剩的问题。一些家长对孩子除了

食补还要药补,孩子大量的摄入营养元素引起肥胖。据调查,我国肥胖儿童已占儿童总人数的6%。肥胖儿童因雌激素增多而延缓生殖系统的发育;肥胖儿童长大后易患冠心病、动脉硬化、高血压、糖尿病等,并且对其心理健康也会造成影响。

2. 睡眠不足

独生子女既是幸福的也是不幸的。有很多的家长由于自身成长过程中留有遗憾,便将自己的梦想托付在下一代人的身上,孩子幼小的肩膀上承担着太多的希望。为此,没完没了进英语班或舞蹈班、美术班、音乐班、电脑班。这些都是以牺牲幼儿的睡眠时间和休息时间为代价的。

3. 运动量欠缺

现代人的居住结构圈住了孩子活动的脚步,特别不少家庭的父母及隔代长辈溺爱孩子,对孩子事事包办。尤其是严格限制其外出玩耍,一怕累着,二怕出意外,三怕脏污。导致孩子运动量不够,体质及抵抗能力下降。

4. 食糖过量

每个孩子都喜欢吃甜食,而很多的家长是孩子爱吃什么便满足什么,这对幼儿健康有影响。食糖过量会影响人体对维生素、蛋白质等诸多营养素的正常吸收,而维生素的缺乏会引起一系列的疾患。多吃甜食还会造成龋齿,并使神经负担过重,易引发小儿多动症等疾患。

3~6岁幼儿的健康是社会极为关注的问题,对幼儿而言,健康是第一重要的。学前期孩子正处于身心发展的重要时期。他们虽然已经具有人体的基本结构,但机体各部分的功能还未发育成熟,对外界环境变化的影响更为敏感,更容易受到不良环境的伤害。因此,为幼儿创造有利于他们的生活和教育环境,这是家长、托幼机构以及社会不可推卸的责任和义务,也是促进幼儿身心全面和谐发展、提高全民素质工作中的重要一环。

复习与思考

1. 现今人类新的健康概念是什么?
2. 影响幼儿健康的因素有哪些?

第二节 幼儿生理解剖特点及卫生保健

幼儿年龄小,他们的身体及各个器官尚未完全成熟,需要经过一个较长的生长发育过程,才能达到结构上的完善和机能上的成熟。在整个生长发育过程中,各个器官的成熟有

早有迟,不能同期发展,速度也有快有慢,这就形成了幼儿不同年龄阶段在生理上的不同特点。托幼机构的教养人员在对幼儿进行教与养时,要根据幼儿的生理特点来进行,这样才有利于幼儿的生长发育。

一、运动系统

骨、骨连接、骨骼肌组成运动系统(如图 1-1 所示)。人体骨骼共有 206 块,分颅骨、肢骨、躯干骨三大部分。它们的功能是支撑人体,形成空腔来保护脑、心、肺等内脏;肌肉主要由平滑肌和骨骼肌组成,平滑肌是组成内脏的肌肉。

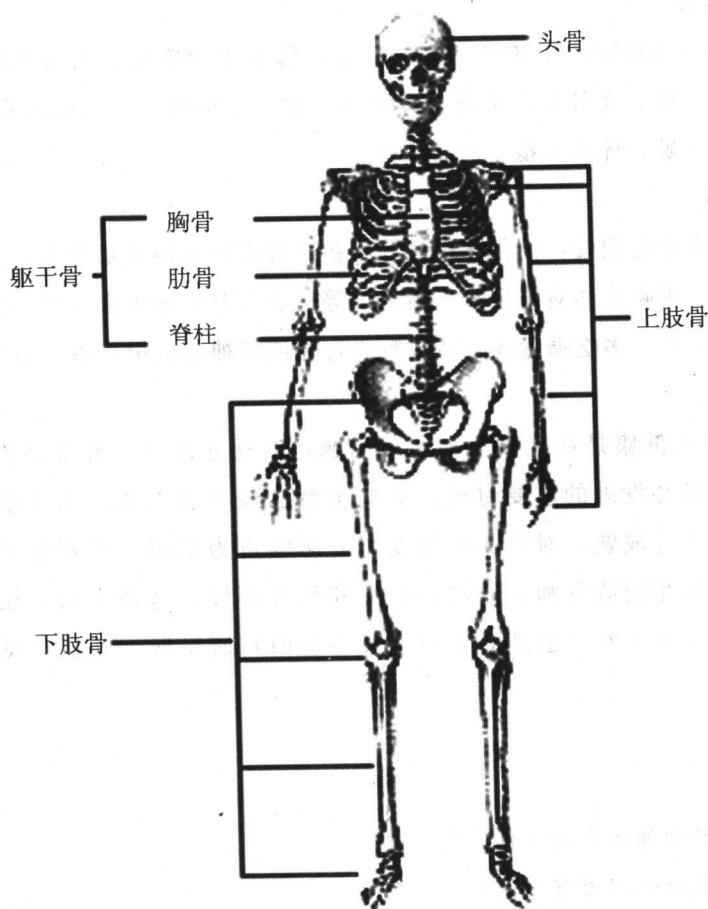


图 1-1 人体骨骼

(一) 幼儿运动系统的特点

1. 骨骼

幼儿骨成分中含胶原纤维的量大于 $1/3$, 成人约占 $1/3$ 。幼儿骨成分中含碳酸钙的量

小于 $\frac{2}{3}$ ，成人约占 $\frac{2}{3}$ 。幼儿骨骼中骨的化学成分与成人不同，骨中含有机物多，无机物少，所以骨的弹性大而硬度不够，和成人相比，幼儿的骨骼更加柔软、有弹性，但容易变形。幼儿骨骼的良好发育有赖于充足的营养和适当的体力活动。

幼儿的骨膜较厚，血管较多，血液供给丰富，当幼儿骨受到各种损伤后愈合过程比成人快。

6岁以前，幼儿脊柱的颈前曲、腰后曲、胸前曲尚未固定。7~13岁间，这三个弯曲才完全固定。在脊柱未完成定型以前，不良的体态会导致脊柱变形，发生不该有的弯曲，脊柱功能也会受到影响。所以，应该培养幼儿正确的坐、立、行的姿势，保证幼儿身体的正常发育。

2. 肌肉

幼儿的肌纤维细，容易疲劳或损伤。支配幼儿上下肢活动的大肌肉群发育较早，而幼儿的小肌肉群，例如手指和腕部肌肉群，发育较晚。所以3~4岁幼儿虽然能走会跳，可是对直线却不容易画直，这与不同肌肉发育有一定的关系。

3. 关节与韧带

骨和骨之间借结缔组织、软骨或骨连接起来，称骨连接。幼儿的关节面软骨相对较厚，关节韧带的伸展性大，所以关节的运动范围比成人大，但关节的牢固性较差，在外力的作用下容易发生脱臼，并伴有关节囊撕裂，韧带损伤，出现肿胀、疼痛并失去运动功能。所以应当组织幼儿进行适当的运动并适量补充身体所需的营养元素，增强幼儿关节的牢固性、柔韧性和灵活性。

幼儿会站会走之后脚部逐渐出现足弓，足弓在人体行走时可对身体起到缓冲震荡的作用。但幼儿脚底的肌肉、韧带还不结实。如果运动量不足，就会引起足塌陷，成为扁平足。所以对幼儿的体育锻炼要适度，家长也要给孩子穿合脚的鞋子，那样有利于足弓的发育。

(二) 幼儿运动系统的卫生与保健

(1) 保证幼儿每天有足够的户外活动，利用阳光中的紫外线照射皮肤，可使皮肤中的胆固醇转化成维生素D，从而帮助钙、磷的吸收，促进骨骼生长。

(2) 适量的体育锻炼。幼儿适当运动可以促进身体的新陈代谢，加快血液循环，可使骨骼更有力，肌肉更强壮。

(3) 注意幼儿坐、立、行的姿势。不要让幼儿的身体较长时间地、重复地做某种活动或固定成某种姿势，以免引起骨骼变形。

(4) 幼儿的衣服、鞋子要宽松适度。幼儿穿合身的衣服活动起来方便灵活，过小或过大的衣服鞋子都会给幼儿身体带来负担。

(5) 为幼儿提供合理的膳食, 补充必需的营养如蛋白质、钙、磷等矿物质, 保证幼儿身体的正常发育。

(6) 为幼儿提供安全的生活环境, 预防意外事故的发生。幼儿年龄小、自我保护能力差, 所以要为幼儿做好一切安全措施, 确保幼儿生命及身体的安全。

二、呼吸系统

人体生命活动所需要的能量, 是由各种营养物质氧化时所释放的。进行氧化作用所需要的氧气由外界获得, 体内所产生的二氧化碳必须排出体外。因此, 人体不断地从外界吸入氧气并排出二氧化碳, 这一过程称为呼吸。

呼吸系统为通气和换气的器官, 由呼吸道和肺两部分组成。呼吸道是由鼻、咽、喉、气管和各级支气管所组成的运送气体的通道。鼻、咽、喉组成了上呼吸道。气管、支气管组成了下呼吸道。肺是进行气体交换的场所, 其余的器官是气体的通道。幼儿的各种组织比较娇嫩, 呼吸道的黏膜容易损伤, 需要精心养护。

(一) 幼儿呼吸系统特点

1. 鼻

鼻子是人体呼吸道的大门, 鼻孔内有许多鼻毛。当人们呼吸时鼻毛像个忠实的卫士, 对空气进行仔细过滤, 把灰尘挡在外面, 保证肺部和气管的清洁。鼻腔内分泌许多黏液, 能粘住溜进鼻孔内的灰尘和细菌。鼻腔还具有对吸入的冷空气加温的作用。鼻子还是嗅觉器官, 能够很灵敏地辨别几千种气味。幼儿鼻道狭窄, 鼻子比较短, 鼻毛比较少, 这样造成他对一些有害物质的过滤不像成人那么好。鼻腔净化功能也发育不全, 黏膜抵抗力低, 很容易发生呼吸系统的疾病。

2. 咽喉

咽是呼吸和消化系统的共同通道, 分别与鼻腔、口腔和喉腔相通。幼儿的耳咽管短, 呈水平状, 所以幼儿得咽炎也容易引起中耳炎。喉是呼吸道最狭窄的部位。它既是呼吸道也是发声器官。喉腔呼出的气流使声带震动, 发出声音。幼儿的喉腔狭窄, 黏膜柔嫩, 声带不够坚韧, 如果幼儿不注意保护嗓子声带就会受损。

3. 气管、支气管

气管上接喉的下方, 下端在胸腔内分左、右支气管。气管和支气管黏膜的上皮细胞具有纤毛, 灰尘、微生物被黏液粘裹, 经纤毛的运动, 被扫到咽喉, 吐出来就是痰。幼儿气管较短, 管内黏液分泌少、比较干燥, 不容易排出侵入呼吸道的微生物, 易患气管炎。如图 1-2 所示。

呼吸系统

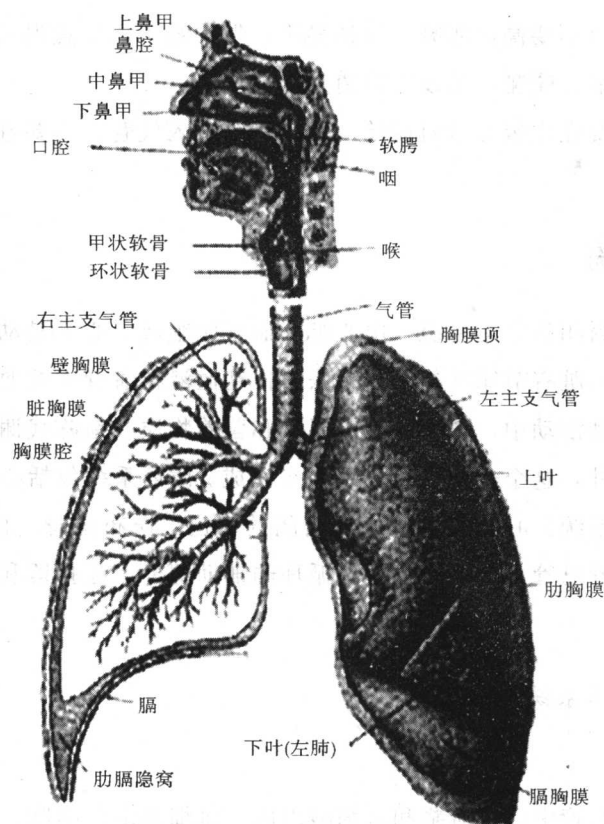


图 1-2 呼吸系统的组成

4. 肺

肺作为一个独立的呼吸器官,肺在气体交换方面有着不可替代的作用。血液里的二氧化碳被呼出,吸入的氧气进入肺泡,最后进入血液循环。幼儿肺的发育差,肺泡容量小,每次呼吸量比成人小 $1/8 \sim 1/10$ 。但幼儿新陈代谢旺盛。需氧量大,故呼吸次数多。1 岁内 30~40 次/分,1~3 岁 25~30 次/分,4~7 岁 22~25 次/分。幼儿肺上血管多,所以含血量多,含气量相对较少,肺部感染后易出现呼吸困难。

(二) 幼儿呼吸系统的卫生与保健

(1) 加强体育锻炼,增进体质。多开展户外活动,尽量让幼儿多接触大自然,呼吸新鲜空气,接受日照,提高呼吸系统的抵抗力。

(2) 培养幼儿用鼻呼吸的习惯,保持鼻腔清洁。不要挖鼻孔,教会幼儿正确擤鼻涕的方法,擤时轻轻用力不要把鼻子全捂上。

(3) 幼儿居室要经常通风换气,保持室内空气清新。室内空气流通,新鲜空气可增强

幼儿对外界气候变化的适应能力。室内空气湿度可帮助气管黏液的分泌，排出病原微生物。

(4) 教育幼儿平时不要高声叫喊。说话轻声，保护嗓子，注意唱歌和朗读卫生，喊叫易造成咽喉和声带充血，嘶哑，诱发呼吸道发生疾病。

(5) 教育幼儿不要在吃饭吞咽时说笑，以免食物呛入气管；不要进食过冷、过辛辣的食物。

三、循环系统

循环系统是一个封闭的管道系统，由心脏和血管所组成。心脏是动力器官，血管是运输血液的管道。通过心脏有节律性收缩与舒张，推动血液在血管中按照一定的方向不停地循环流动。人体的生理活动中，各组器官需要氧和营养物质。新陈代谢后产生的二氧化碳和废物也需要排出体外，这个过程由循环系统来完成。循环系统包括心血管系统和淋巴系统两部分。血液循环系统：心脏和血管组成密闭的管道，遍布全身。血液在管道里流动。淋巴系统：淋巴结、淋巴管、扁桃体是血液循环的辅助部分，起扣留和消除侵入人体微生物的作用。

(一) 幼儿循环系统的特点

1. 血液

血液存在心脏和血管中，由血浆和血细胞组成。血细胞由红细胞、白细胞和血小板组成。红细胞主要功能是运进氧气运出二氧化碳。白细胞的主要功能是杀灭细菌，抵御炎症，参与体内免疫发生过程。血小板主要在体内发挥止血功能。血浆功能主要为营养，运输脂类，缓冲、形成渗透压，参与免疫，参与凝血和抗凝血功能。幼儿的血量与成人不同，幼儿年龄越小血量相对就越多，4岁前幼儿血量占体重的9%~10%，成人血量占体重的7%，所以幼儿新陈代谢旺盛。幼儿血液中血浆含水分较多，含凝血物质（纤维蛋白、钙等）较少，因此，幼儿出血时血液凝固较慢。幼儿血成分中免疫球蛋白少，所以抵抗疾病的能力差。

2. 心脏

心脏位于胸腔内，处于两肺之间。它的大小与其本人的拳头相似。心脏的内腔被房间隔和室间隔分隔为左右不相通的两半。心腔可分为左心房、左心室、右心房、右心室四个部分。由于心脏的收缩、舒张，才把血液输送到全身。幼儿心脏肌纤维细弱，心壁薄，收缩力弱，所以输出的血量少。但由于幼儿身体的新陈代谢旺盛，需要的血量多，因此心脏必须加快收缩，心跳较快。一般幼儿1~2岁时心跳110次/分，3~6岁时心跳95~100次/分。