

幼儿

卫生

生

健康

健康

小知识



连环画出版社

幼儿卫生健康

小知识



连环画出版社



幼儿卫生健康 小知识

YOUER WEISHENG JIANKANG XIAO ZHISHI

编 著：申桂红 任树娴

责任编辑：邹家敏 李 杨 唐子煜

绘画制作：昆虫工作室

出版发行：连环画出版社

（邮编：100735 北京市东城区北总布胡同32号）

印 刷：北京燕泰美术制版印刷有限责任公司

经 销：新华书店

开 本：889毫米×1194毫米 1/24

印 张：16

ISBN 978-7-5056-0864-1

版 次：2008年1月第1版1次印刷

印 数：1-5000

定 价：39.20元（本册定价：9.80元）

目录 MULU

为什么要打预防针?	1
肥胖症有什么危害?	2
为什么吃饭不要挑食?	3
为什么幼儿的心脏跳动比成人快?	4
为什么幼儿的胳膊容易脱臼?	5
为什么幼儿容易患扁桃体炎?	6
为什么人着凉就可能感冒?	7
出麻疹的时候应该注意什么?	8
为什么不要用手抠肚脐?	9
为什么不要掏耳朵?	10
耳朵进水怎么办?	11
为什么不要挖鼻孔?	12
你会正确地擤鼻涕吗?	13
为什么不要用牙齿咬硬果壳?	14
为什么要及时排便?	15
为什么碘酒和红药水不能一起用?	16
为什么不能用果汁服药?	17
为什么贫血的孩子不宜多喝牛奶?	18
为什么不宜多吃山楂?	19
为什么不能吃太多的黏性食品?	20
为什么不宜多吃菠菜?	21
为什么不宜多吃杏?	22
为什么不宜生吃海鲜?	23



为什么零食吃多了不好?	24
为什么饭后不能马上吃水果?	25
为什么不宜直接吃从冰箱拿出的饭菜?	26
为什么不宜多吃肥肉?	27
为什么饭后不能马上做剧烈运动?	28
为什么要多喝水?	29
为什么饭前不要大量饮水?	30
为什么吃饭前不要训斥孩子?	31
为什么吃饭要细嚼慢咽?	32
为什么吃饭时看书不好?	33
为什么人的眼睛疲劳时要看绿色植物?	34
吃哪些食品对眼睛有好处?	35
为什么不能吃得饱?	36
为什么吃东西时不能边吃边玩儿?	37
为什么不能一边吃饭一边看电视?	38
为什么一定要吃好早餐?	39
儿童必须的7大营养素是什么?	40
哪些食物中含维生素C最多?	41
为什么鸡蛋吃多了并不好?	42
为什么不能生吃鸡蛋?	43
为什么不能喝啤酒?	44
为什么酸牛奶比鲜牛奶更有营养?	45
为什么豆浆一定要煮开才能喝?	46



为什么应该常吃豆制品?	47
为什么不要多吃巧克力?	48
为什么吃苹果能通便?	49
为什么不能空腹吃柿子?	50
为什么不能多吃油炸食物?	51
为什么常吃芝麻酱有好处?	52
为什么果汁不能代替水果?	53
为什么吃冷饮一定要有节制?	54
为什么不能吃太咸的食品?	55
为什么红薯和香蕉不能一起吃?	56
为什么吃大蒜好处多?	57
缺乏维生素 C 会得什么病?	58
为什么有的幼儿患异嗜癖?	59
为什么有的幼儿总是频繁眨眼?	60
为什么有的幼儿到了幼儿园总觉得有尿?	61
为什么爱咬指甲不好?	62
为什么不宜到公共场所活动?	63
为什么不能在厨房里玩儿?	64
为什么不宜久玩游戏机?	65
为什么不要穿化纤织品?	66
为什么不要穿紧身衣?	67
为什么裤带不要系得过紧?	68
为什么不要穿开裆裤?	69



为什么不宜穿皮鞋?	70
为什么睡觉时脱下的衣服不要盖在被子上?	71
为什么看完电视要洗脸?	72
为什么烫发不好?	73
为什么不能把头蒙在被子里睡觉?	74
为什么坏了的温度计不能玩?	75
为什么中午穿着厚厚的衣服睡觉不好?	76
为什么要用流动水洗手?	77
为什么洗澡最好用淋浴?	78
为什么不能咬铅笔杆?	79
为什么不要把扣子放进嘴里?	80
为什么不要长时间哭喊?	81
为什么不能出汗以后马上脱衣服?	82
为什么每天睡觉要洗脚?	83
为什么要用鼻子呼吸?	84
为什么夏天要特别注意皮肤卫生?	85
为什么夏天需要睡午觉?	86
为什么要进行早锻炼?	87
夏天中暑了怎么办?	88
为什么冬天也要到户外活动?	89
为什么雾天不适宜在室外锻炼?	90
为什么不宜参加拔河比赛?	91
为什么长了“针眼”不能用手挤压?	92

为什么要打预防针？



每个小朋友都不喜欢打针，但打预防针可是必不可少的。因为小朋友年龄小，内脏器官比较娇嫩，抵抗疾病和传染病的能力差，预防接种可以提高小朋友的抵抗力。比如，接种了“卡介苗”，可以减少得结核病的机会；服了“糖丸”，不得“小儿麻痹”；打了“白百破”，可以预防白喉、百日咳、破伤风等。为了保证小朋友不得传染病，小朋友们一定要按时打预防针。

肥胖症有什么危害？

许多小朋友都喜欢吃快餐，但快餐吃多了，很容易引发肥胖症。得了肥胖症，除了使人行动笨拙、体形不美观以外，还会影响你们的健康，比如：容易得扁平足，走路时会感到腰疼、腿疼，呼吸不顺畅，很容易疲劳；如果肥胖继续发展，还会引发高血压、心脏病、糖尿病等疾病；肥胖症还会带来种种心理问题，使小朋友产生孤独感和自卑感。



为什么吃饭不要偏食？

小朋友偏食可是个坏习惯，因为长期偏食会导致头晕、乏力，甚至贫血。为了你们的身体健康，应多吃一些猪肝、鸡肝、瘦肉、蛋黄、菠菜、芹菜、胡萝卜、木耳、香菇等，这样小朋友的营养就会均衡了。



为什么幼儿的·心脏跳动比成人快?

“妈妈，咱们来玩儿医生看病人的游戏吧。咦，为什么你的心脏跳动得比我慢呢？”

“孩子啊！因为你的小心脏正处在生长发育过程中，收缩能力比较差，向血管输出的血液量也比较少。而你又是长身体的时候，需要的血液量相对较多，只有通过神经系统的调节，使心跳次数增加，从而增加心脏输出的血液量，来满足你生长发育的需要。所以，你心脏跳动比妈妈的快。”



为什么**幼儿**的**胳膊**容易脱臼？

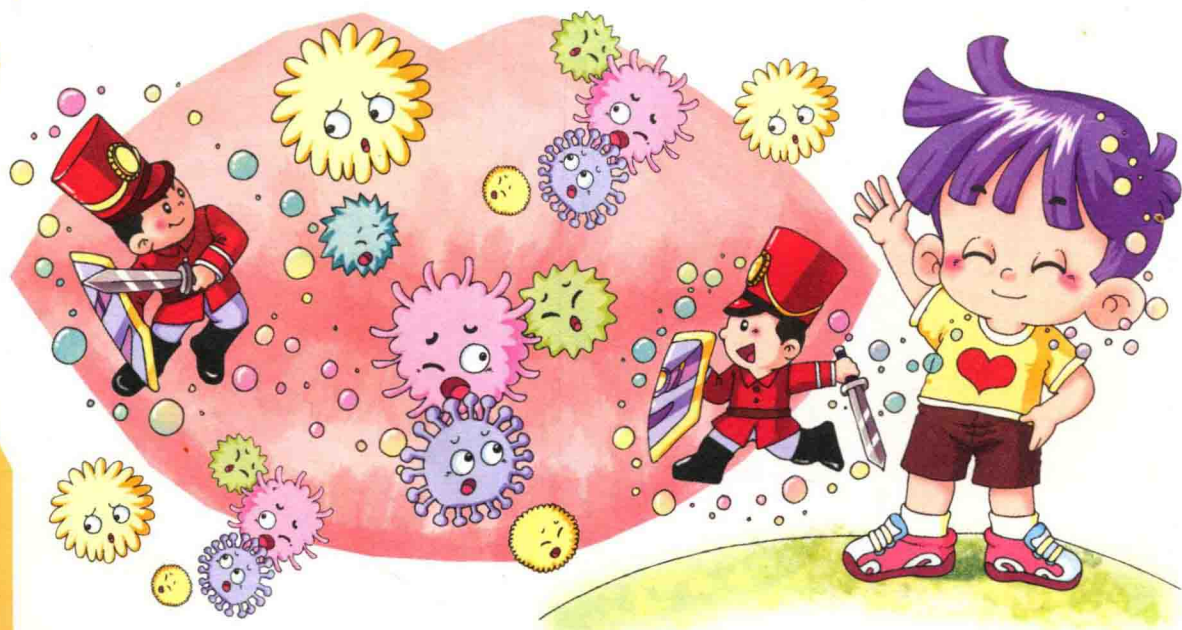
“妈妈，昨天在幼儿园做游戏时，我一不小心摔倒了，小朋友拉了我一把，我的胳膊就脱臼了，这是为什么呢？”

“小军，这是因为你的关节窝儿比较浅，关节附近的韧带又比较松，牢固性差，在胳膊伸直的情况下，被猛地一拽，关节头很容易从关节窝里脱出来，这就是我们常说的脱臼。”

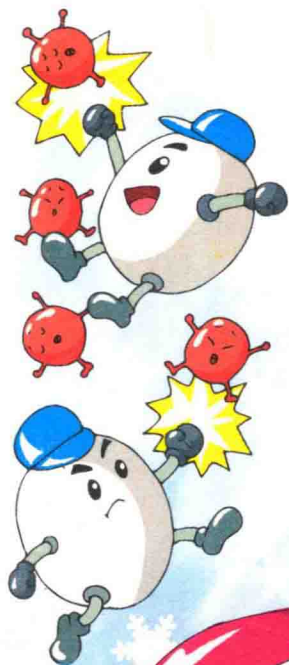


为什么幼儿容易患扁桃体炎?

天凉的时候，许多小朋友的扁桃体容易发炎，这是因为扁桃体就在你们嗓子的两边，它就像士兵一样，时刻警惕着不让外面的病菌侵入你们的体内。一旦有病菌侵入体内，它就会马上与病菌作战，当病菌的力量过强时，扁桃体也会受到病菌的感染而发炎，另外，小朋友体质较弱，也容易患扁桃体炎。要预防扁桃体炎，一定要注意锻炼身体，增强身体对病菌的抵抗力。



为什么人着凉就可能感冒?



有的小朋友因为爱美，到了冬天不愿意增加衣服，所以常常感冒。这是因为冬天户外天气很冷，如果小朋友穿的衣服薄，身体的毛细血管受到冷的刺激后就会突然收缩，毛细血管的收缩会使血液流量减少，使人的抵抗力下降，这时，生存在咽部的一些病毒就会乘虚而入，小朋友就可能患上感冒。所以，天气冷的时候，小朋友一定要注意保暖。



出麻疹时候应该注意什么？

“妈妈，我身上怎么长了一个个红痘痘，还很痒。”

“牛牛，不用害怕，你这是出了麻疹，只要你按时吃药，多休息，穿比较宽松、吸汗的布料衣服；多喝白开水或鲜芦根水，吃容易消化的食物，如水果和蔬菜；出汗时用温热毛巾及时擦汗，保持皮肤的清洁，疹子就会很快下去的。”



为什么不要用手抠肚脐？

“妈妈，我肚肚上的这个小眼儿是干什么用的呢？”

“军军，我们肚子上的这个小眼儿叫肚脐，当你还在妈妈的肚子里时，就是靠着脐带吸收养分和氧气，同时把排泄的废物运走的。胎儿一生下来，就要把脐带切断，这样就留下了肚脐眼。有的小朋友，常常用手抠肚脐，这个习惯非常不好，很容易把肚脐周围的皮肤抠破，造成感染，影响身体健康。”



为什么不要掏耳朵？

有些小朋友喜欢用手掏耳朵，但这个习惯很不好，因为小朋友的耳朵比较娇嫩，如果总是随便掏耳朵，容易弄伤外耳道，引起炎症；万一掏耳朵时把鼓膜戳破，还会影响听力。其实，耳垢对耳道具有一定的保护作用，耳垢多了，会随着人体的运动，自然排出。因此，小朋友一定记住不要掏耳朵。



耳朵进水怎么办？

夏天，小朋友们游泳时，一不小心耳朵里进了水，该怎么办呢？别着急，你可以把头歪向进水的耳朵一侧，让有水的耳朵朝下，同时用同一侧的腿在原地单腿跳几下，耳朵里的水就会流出来了。或者请爸爸妈妈帮忙，用棉签把耳朵里的水吸出来，这样就没有问题了。



为什么不要挖鼻孔？

小朋友，你知道吗，用手挖鼻孔可是一种很不卫生的习惯。这是因为手上沾着很多细菌，尤其指甲更是细菌藏身的地方。另外，小朋友的鼻黏膜又薄又软，如果用手挖鼻孔，坚

硬的指甲很容易使鼻黏膜受伤。如果鼻黏膜受伤，手指的细菌和藏在鼻黏膜内的细菌就会乘虚而入，钻进伤口，引起鼻黏膜发炎、化脓、分泌物增多，鼻孔就会被鼻涕塞住，影响鼻孔正常呼吸了。

