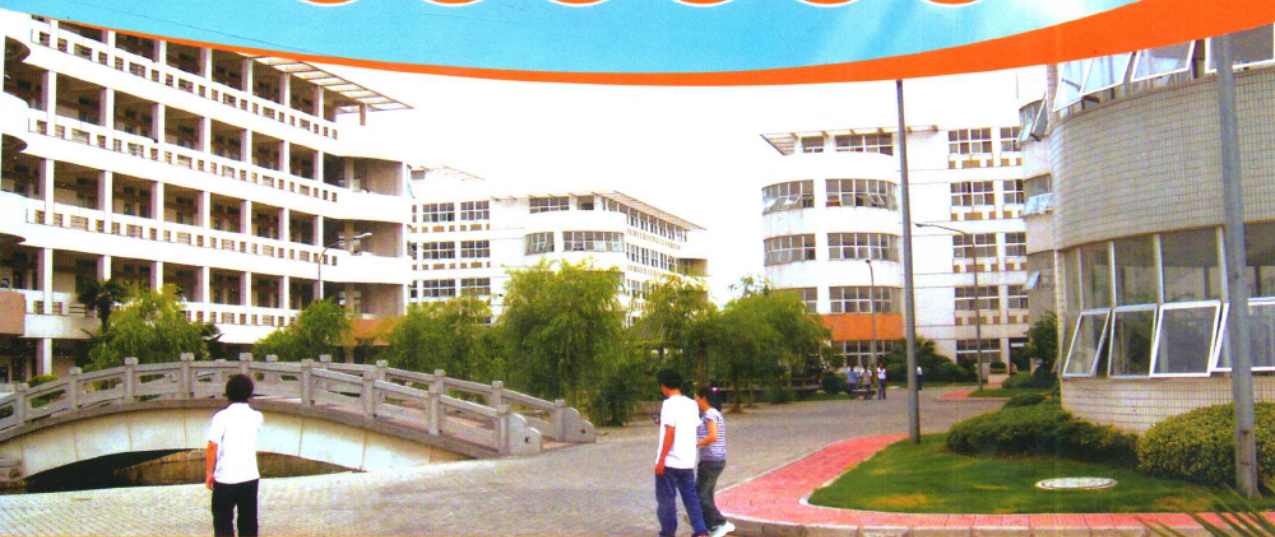




学校卫生健康教育

工作培训教材



杨贵仁 ◎主编

教育部体育卫生与艺术教育司 编

XUEXIAO WEISHENG JIANKANG JIAOYU GONGZUO
PEIXUN JIAOCAI

[上册]



旅游教育出版社

学校卫生健康教育工作培训教材

(上)

教育部体育卫生与艺术教育司 编
杨贵仁 主编

旅游教育出版社

责任编辑：陈玉梅 黄慧琴

图书在版编目（CIP）数据

学校卫生健康教育工作培训教材. 上册 / 杨贵仁主编；
教育部体育卫生与艺术教育司编. —北京：旅游教育出版社，2010.4

ISBN 978-7-5637-1972-3

I. ①学… II. ①杨… ②教… III. ①学校教育：健康教育—教材 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第063984号

学校卫生健康教育工作培训教材（上）

杨贵仁主编

出版单位	旅游教育出版社
社 址	北京市朝阳区定福庄南里1号
邮 编	100024
发行电话	(010) 65778403 65728372 65767462 (传真)
本社网址	www.tepeh.com
E-mail	tepx@163.com
排版单位	新视点图文视觉中心
印刷单位	北京朝阳展望印刷厂
装订单位	北京朝阳展望印刷厂
经销单位	新华书店
开 本	787×1092 1/16
印 张	40.5
字 数	885千字
版 次	2010年4月第1版
印 次	2010年4月第1次印刷
印 数	1~3000册
定 价	288.00元（上、下册）

（图书如有装订差错请与发行部联系）

《学校卫生健康教育工作培训教材》

编辑委员会

主 任：杨贵仁

副主任：廖文科

编 委：	王 龙	公冶民	万丽君	谭 钢
	卢 逊	廖文科	张 芯	高 军
	杨贵仁	葛菜云	董海燕	郭 丽
	胡 艳	刘美汀	王文若	房春叶
	孙 敏	叶 飏		

主 审：季成叶

前 言

自古至今，健康都是历代人们谈论的永久话题，并被视为人生的第一需要。人人都想有一个健康的身体，但怎样才算健康呢？很多人认为，身体没有生病就是健康，这种认识是非常肤浅的。随着时代的前进和科学的发展，现代人对健康有了更科学更全面的认识。健康在我们的生命中是最重要的，正所谓“身体是革命的本钱”。健康是每天生活愉快的必要条件，卫生是健康的保证，要健康就离不开卫生。所以，如果我们想拥有健康，就要注意卫生。卫生健康教育是学校教育的重要内容之一，是各级教育行政部门和学校的重要责任。

世界卫生组织在其宪章中对健康的定义是：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保护体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。健康是人们在身体、心情和精神方面都自觉良好、精神充沛的一种状态。”同时，不能把健康看做是生活的最终目的，而应看做是争取生命更高尚、更丰富所必备的物质条件，争取为祖国、为社会、为人民作出更大的贡献。

《中国教育改革和发展纲要》指出：“世界范围的经济竞争、综合国力的竞争，实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争，从这个意义上说，谁掌握了21世纪的教育，谁就能在21世纪的国际竞争中处于战略主动地位。”民族素质包括整个国民的身体素质和心理素质。只有国民具有健康的体魄和完美的心理状态，才有利于社会的进步。“百年大计，教育为本”，国民素质的提高应从儿童青少年抓起，所以，学校卫生健康教育尤为重要。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想。”《国务院关于基础教育改革与发展的决定》中也明确提出：“贯彻健康第一的思想，切实提高学生体质和健康水平。”这些都充分体现了党中央、国务院和各级人民政府对儿童青少年学生健康问题的关心和重视。

儿童青少年是弱势群体，他们正处在长身体、长知识的阶段，生活自理能力和自我保护能力较弱，易于受到社会不良习气和各种传染疾病的侵害。因而，国家制定专门的法律保护他们，同时全社会都应当关心他们。儿童青少年是祖国的未来，他们的身心健康直接关系到国家的昌盛、民族的兴衰、社会的发展。在学校大力开展卫生健康宣传教育，提高学生的身体素质，增强学生的卫生健康意识和自我保护能力，已成为当前素质教育中迫切需要解决的问题。各级教育行政部门和学校要充分认识卫生健康教育在学校教育工作中的重要性，在学校教育教学中树立健康第一的思想，把在学校开展好卫生健康教育作为学校教育的重要

工作。

学校卫生健康教育的主要任务是把卫生科学知识传授给学生，使他们养成良好的卫生习惯，提高健康水平，实现身体素质、心理素质共同发展。本书就是本着这一宗旨，全面系统地阐述了学校卫生健康教育知识，它从生理卫生、心理卫生、生活卫生、体育卫生、学校医务室工作等方面对学校卫生健康教育工作做了详细阐述，努力让它成为给予读者全方位指导的参考书。因编者水平所限，加之时间仓促，书中难免有不足乃至错误之处，诚望读者指正。

目 录

第一编 概 述

第一章 学校卫生管理概述.....	(3)
第一节 学校卫生工作的要求	(3)
第二节 学校卫生管理的意义、原则	(6)
第三节 学校卫生考评监督方法	(9)
第二章 学校健康知识教育.....	(16)
第一节 健康与健康教育	(16)
第二节 学校健康教育的意义、目标和实施原则	(18)
第三节 健康教育的内容	(22)
第四节 健康教育的方法	(26)
第五节 健康教育的评价	(31)
第三章 特殊教育的卫生管理.....	(34)
第一节 保障残疾少年儿童教育	(34)
第二节 我国残疾缺陷的状况	(36)
第三节 残疾的标准和检查方法	(40)
第四节 特殊教育事业的发展	(52)
第五节 残疾弱智学生的卫生管理	(58)
第六节 残疾弱智学生的康复管理	(69)
第四章 青少年儿童生长发育的调查评价.....	(82)
第一节 影响青少年儿童生长发育的因素	(82)
第二节 青少年儿童生长发育调查与评价方法	(85)
第五章 学校卫生的资料收集.....	(100)
第一节 学校卫生调查研究类型	(100)
第二节 学校卫生调查研究工作的基本程序	(103)
第六章 做自己健康的主人.....	(109)
第一节 增强自我保健意识	(109)

第二节 塑造健全的人格	(117)
第三节 创造有益于健康的环境	(124)

第二编 生理卫生

第一章 青少年儿童解剖生理特点	(131)
第一节 儿童青少年生长发育的一般规律	(131)
第二节 儿童青少年的生理特点	(134)
第二章 学生体质测评与健康检查	(141)
第一节 学生人体形态的测评	(141)
第二节 学生身体机能的测评	(159)
第三节 学生身体素质的测评	(171)
第四节 学生体质的测评	(188)
第五节 其他检测及测后处理工作	(195)
第三章 青春期生理教育	(199)
第一节 青春期生理特点	(199)
第二节 青春期保健	(225)
第三节 青春期生理教育的内容和对策	(237)
第四章 睡眠知识教育	(241)
第一节 认识睡眠	(241)
第二节 保证睡眠质量	(250)
第五章 劳动卫生教育	(264)
第一节 劳动教育的意义	(264)
第二节 劳动工种、负荷及制度	(273)
第三节 合理安排劳动作息	(277)
第四节 劳动设备和场所的卫生要求	(279)

第三编 心理卫生

第一章 青少年儿童的心理卫生	(285)
第一节 概述	(285)

第二节 心理卫生的理论	(293)
第三节 青少年儿童心理发展及辅导	(328)
第二章 中小學生心理认知发展规律和特点	(346)
第一节 小学生的心理发展	(346)
第二节 初中生的心理发展	(356)
第三节 高中生的心理发展	(363)
第三章 不同类型学生的心理问题	(375)
第一节 优等生的心理问题	(375)
第二节 中、差生的心理问题	(380)
第三节 品行不良学生的心理问题	(384)
第四节 超常儿童的心理问题	(387)
第五节 智能不足儿童的心理问题	(389)
第四章 学生心理障碍及矫治	(392)
第一节 中学生的心理负荷及其调节	(392)
第二节 自卑心理的矫治	(395)
第三节 抑郁、孤僻、自尊心太强的矫治	(398)
第四节 初中女生的孤独感矫正	(400)
第五节 “自我牵连倾向”和“异性社交恐惧症”的矫治	(402)
第六节 中学生心理挫折的消除	(404)
第七节 克服中学生逆反心理	(410)
第八节 中学生不愿“揭短”的心理矫治	(413)
第九节 中学生的从众心理及其矫治	(415)
第十节 中学生自我意识取向失误的矫正	(418)
第五章 青少年常见的神经症的防治	(421)
第一节 神经衰弱	(421)
第二节 焦虑症	(425)
第三节 强迫症	(428)
第四节 恐怖症	(430)
第五节 神经症性抑郁	(432)
第六节 癔症	(434)
第七节 疑病症	(437)
第八节 经前期紧张症	(439)

第九节 人格障碍	(442)
第十节 心理危机	(447)
第六章 青春期性心理教育.....	(450)
第一节 青春期性意识	(450)
第二节 青春期性心理的一般特征	(453)
第三节 青春期性心理误区	(455)
第四节 青春期性心理的调节	(467)
第五节 青春期性问题辅导	(470)
第六节 青少年性心理卫生教育的策略	(475)
第七章 学生心理健康的测评.....	(479)
第一节 心理健康的标准	(479)
第二节 抑郁症和气质的自我测评	(482)
第三节 学生中常见的心理障碍的预防及消除	(486)
第四节 焦虑及对策	(492)
第五节 心理咨询与心理卫生	(499)
第八章 心理健康教育实施精粹和论文精粹.....	(513)
第一节 心理健康教育实施精粹	(513)
第二节 心理健康教育论文精粹	(613)

第一编 概述

第一章 学校卫生管理概述

学校卫生学是预防医学的重要组成部分，是卫生学的一个重要分科。卫生学是研究机体与生活环境之间相互关系的科学，如工业卫生学研究的是工人与劳动生产环境的关系。学校卫生学则是研究少年儿童的生长发育、健康状况、生理心理特点及存在问题的科学。学校卫生学的任务在于保护少年儿童的身体健康，促进身体生长发育，增强体质，以便更好地完成学业，为社会服务。

学校卫生服务的对象是青少年学生。由六七岁一直到二十多岁，即从小学一年级到大学毕业的学生。这部分人口约占全国总人口的五分之一，有些地区甚至高达四分之一，这是一个相当可观的数据。世界上超过1亿人口的国家就算大国，我国仅学龄人口就1亿多，可见我国学校卫生的服务对象是多么广泛，所以我国做好学校卫生工作具有重要意义。

第一节 学校卫生工作的要求

1990年6月，国家教委与卫生部联合发布了《学校卫生工作条例》，指出了学校卫生工作的主要任务是监测学生健康状况；对学生进行健康教育，培养学生良好的卫生习惯；改善学校卫生环境和教学卫生条件；加强对传染病、学生常见病的预防和治疗。

为了深入持久地开展学校卫生工作，必须对学校卫生工作提出基本要求，使学校卫生工作规模化、制度化和系统化。学校卫生工作必须做好以下几点：

一、掌握学生健康状况和生长发育情况

准确地掌握学生健康状况和生长发育情况，是做好学校卫生工作的基础。通过对生长发育和健康状况的调查，获得资料，使学校卫生工作有目的、有针对性地进行。

（一）进行生长发育调查研究

一般情况下，学校每年要对全体中小學生进行一次生长发育情况调查，并于调查后对集体和个体进行评价。通过集体生长发育调查与评价，来分析各年龄组少年儿童生长发育水平、特点、趋势及存在问题，并将当地历年的资料，与外地或国外儿童发育资料进行对比，以评价本地少年儿童生长发育水平。此外，少年儿童生长发育个体评价也极为重要，不容忽视。这是因为处在生长发育阶段的少年儿童，身高、体重、胸围、肺活量、握力等形态和机

能指标每年都有一定的增长速度，随着时间的延伸，都有一定程度的变化。通过个体评价，及时掌握生长发育过快、过慢的个体儿童及其产生的原因，然后采取积极有效的防范措施。例如，在这个阶段发现某个儿童过矮或体重不足，及时找出原因，并采取有力措施矫治，则能收到一定效果。如果过了这个时期，即使找出原因，也难以弥补。

（二）对入学新生进行全面体检

学校每年应对入学的新生进行一次全面体格检查，以期早些发现某些疾病和缺陷，及时进行矫治。另外根据新生的体检情况，合理安排体育锻炼和劳动项目。

（三）对在校生重点进行复查

复查的重点是体弱和有疾病史的学生，对患慢性病或处于病后恢复期的学生，进行保健指导、监督治疗，并了解治疗情况。

（四）掌握学生因病缺勤情况

掌握因病请假缺勤资料，是了解影响学生健康的各种疾病，特别是急性病发病情况及危害程度的重要方法。为此，要加强学生出勤考核工作，并建立考核制度。校医、保健教师和班主任每月一次全面检查学生缺勤情况，准确分析缺勤原因，并及时记录登记，积累资料，按月进行统计和分析，为开展防病灭病工作提供科学依据。在核对检查学生缺勤情况时，注意对现患病人的诊断，确定其发病原因，是否有传染病以及病情和治疗情况。

（五）掌握学生因病休学和免上体育课的情况

因病休学和免上体育课，大多数是因为患有慢性病或病程较长的疾病，是反映学生健康状况的综合指标。要逐年统计因病休学的人数、病因及休学期间的治疗、康复情况。

（六）掌握毕业生体检情况

对毕业的学生要进行一次体格检查，通过对历年健康资料的统计分析，并与入学前的健康情况进行对比，以观察学生在校期间健康状况的变化。

二、掌握影响学生身体健康的因素

在学校生活和学习过程中，有许多因素作用于学生，对他们产生一定程度的影响。对这些因素，特别是有碍学生身体健康的因素，要经常进行调查和研究，并采取有效措施，防止这些因素对人体发生危害，保证学生身体健康。

（一）对学校环境进行充分了解

对学校教学环境状况要做认真检查，积累资料，建立档案。对有些基本情况、基本数据要准确掌握，如对学校占地面积、建筑面积、操场面积，教室数量、面积、容积、朝向、自然采光、人工照明、通风、采暖、防暑降温、防潮防寒以及学校周围的自然情况要充分地了解，并建立管理档案。

（二）对重点项目进行调查监测

对于那些容易发生变化，而又对学生身体健康和教学过程影响较大的项目要定期进行调

查和监测，一般每年要进行一到两次，以便及时发现不符合卫生要求，达不到卫生标准的种种情况。根据监测结果，有针对性地采取改进措施，使其符合卫生要求，保证学生身体健康。

列为经常监测的项目主要有自然采光、人工照明、课桌椅高度、墙壁反射系数、桌面和黑板照度、教室外环境噪声等。

（三）对体育活动和劳动实行卫生管理与医务监督

学生参加体育活动和劳动是培养意志、增加知识、学习生产技巧、促进生长发育、增强体质有益活动。如果安排不当，不注意卫生，不考虑学生生理、心理特点，则会严重影响他们的身体健康，甚至发生意外伤害。如劳动场所和运动场地环境不良，劳动工具和运动器械不符合卫生要求或不适合学生生长发育特点，劳动量和运动量安排得过大或过小，劳动强度和体育活动密度安排不当，劳动时间和运动时间安排不当，运动和劳动时膳食不良，营养供给不足等，都会危害学生健康，影响教学与学习效果。所以，必须加强体育锻炼和生产劳动的卫生管理并实行医务监督。校医、保健教师以及当地卫生防疫部门要全面了解每个学校的体育和劳动情况。发现问题及时提出意见，改善、纠正并及时解决。

（四）对教学过程实行卫生监督

教学是教师和学生的主要活动，校医和当地卫生防疫部门要对教学过程实行全面卫生监督，了解教学的全过程。卫生监督的主要内容包括授课内容、授课方法、课时安排、课表、考试次数、题量、考试方式、音乐和绘画课内容、方式，以及学生听课反应、眼物距离、坐姿等。监督管理要定期进行，并作为教学管理档案记录在册。对在卫生监督过程中发现危害学生身心健康的问题，要及时提出改善意见并督促落实。

三、做好常见病的防治工作

学生中的常见病和多发病包括两大类：一是少年儿童时期容易发生的疾病和营养性疾病；二是学生时代容易发生、流行的传染病和寄生虫病。对这两类疾病都要积极预防和治疗。

（一）少年儿童时期容易形成的疾病的预防与矫治

对于少年儿童时期容易形成的疾病，如近视、龋齿、沙眼、脊柱侧弯、扁平足、弱视等，应该认真贯彻“预防为主”的卫生工作方针，减少发病率，一旦发生则要认真矫正、治疗。

（二）常见传染病的防治

学校是人群聚集的场所，另外少年儿童对传染病抵抗力差，特别是呼吸道传染病。因而，一些传染病容易在学生中发生，在学校传播流行。要认真进行预防，一旦发病时要注意隔离、治疗和消毒。

（三）常见寄生虫病的防治

学生时代容易发生肠道寄生虫病，农村中小学蛔虫感染率高达40%以上，有些地区的中

小学生蛔虫感染率高达60%以上。校医和学生保健教师要在当地卫生防疫站的指导下，开展集体驱虫工作，控制肠道寄生虫病的发生和传播，保护学生身体健康。

四、积极开展健康教育工作

开展全民性健康教育工作，已引起世界各国的普遍关注，在学校进行健康教育尤为重要。学校的校医、保健教师以及卫生防疫部门、健康教育部门的工作人员都要认真做好这项工作。

通过有目的、有针对性、有计划地向在校学生传授卫生保健知识和技术，帮助学生强化卫生意识，树立卫生观念，提高自我保健能力，防止疾病发生，促进健康。通过健康教育，促使学生自觉改变不良的习惯，从小养成良好的卫生习惯，培养健康的行为和良好的生活方式。同时通过学生再去影响家庭和社会，提高全社会、全民族的健康素质。从这个意义上讲，可以说学校健康教育是造福子孙后代、有利于全民族健康的系统工程，应列入学校卫生重点工作，认真、持久地坚持下去。

第二节 学校卫生管理的意义、原则

少年儿童正处于长身体、长知识的重要时期，他们的生理、心理的发展都很容易受外界环境的影响，他们的健康状况、发育状况不仅关系到他们现在的成长，而且会影响他们成年、老年时期的身心健康，并关系到我们民族的强盛。学生的身体、心理与社会适应的良好状态有赖于他们生活在其中的良好自然环境和社会环境。在学校，适宜的自然和人工环境，例如，合理的营养、符合卫生标准的学校建筑和设备等，对促进学生的健康有积极的作用。相反，恶劣的或受污染的自然环境以及不符合卫生标准的学校教育与生活的环境，会损害学生的健康。学生在校期间学习和生活，他们的健康状况不仅受自然环境和人工环境的制约，而且受社会环境的制约。社会因素可以通过心理因素或者自然因素的中介，间接或直接地影响学生的健康和发育。诸如学业负担过重、学习中的挫折、人际关系的紧张、不良的生活方式等，都会影响学生的身体和心理的正常发育，甚至导致损伤。因此，为学生创造有益于他们身心健康的教育和生活环境，是学校卫生工作者、学校教育工作者和学校管理工作者的社会职责和义务。

一、学生卫生管理的意义

学生卫生管理是指学校教育管理者依据学校卫生学、学校管理学和教育学的原理和方法，科学地使用学校的人力、物力、财力、时间和信息提高学生健康水平。

学生卫生管理是学校对学生卫生工作进行计划、组织、协调和安排的总称,是学校管理者组织、指导全体教师,按照卫生管理标准,有目的、有计划、有组织地对学生进行卫生教育,使学生能够养成良好的生活、学习习惯,正常发育,成长为对祖国有用人才的过程。学生卫生管理是学校管理工作的重要组成部分。

学校卫生管理的目的,是实现学校卫生工作的目的和任务,保护和增进儿童、青少年学生的身心健康,保证教育方针的全面贯彻。提高儿童、青少年学生健康水平,就是提高中华民族身心健康素质,将有力地保证实现我国建设体育强国,实现世界卫生组织向全球提出的“获得在社会和经济上过着富裕生活所必需的健康水平”的战略目标。学生卫生工作常规管理任务,主要有以下三项:

(一) 保证国家的教育方针和预防为主的卫生工作方针的贯彻

科学地组织实施学校卫生工作,将促进儿童、青少年学生的身心发育,预防疾病,增强体质。同时,也将促进学生智力的发展和良好道德品质的形成。为了实现培养目标,学校卫生工作管理要努力贯彻教育方针和预防为主的卫生工作方针,使学校卫生工作成为促进学生在品德、智力、体质等方面全面发展的重要组成部分。

(二) 组织形成儿童、青少年学生保健的合力

组织实施儿童、青少年学生的保健,涉及学校内的各个部门、各个方面和全校工作人员。学校卫生工作管理,必须使之协调一致从而保证学生的健康。同时,还必须发挥主动协调作用,协调学生家长和社会对学生健康的影响,从而使校内、校外对学生的保健形成保健合力,加强有利于儿童、青少年学生身心发育因素的综合作用,排除不利因素的影响。

(三) 提高学生健康水平

评价学校卫生工作质量和效益如何,重要的标志是要看学生的健康水平是否提高。这也是反映学校教育工作质量和实效的重要组成部分。健康不仅是没有身体缺陷和疾病,还要有健全的生理、心理状态和社会适应能力。为了保证儿童、青少年学生的身心健康并有效地提高学生的健康水平,一方面,学校卫生工作管理应以学校卫生学原理为指导,对学校的各方面工作进行导向,使学校教育过程和学校物质及心理社会环境有利于学生身心发展;另一方面,应组织对学生进行科学的教育和训练,使学生形成自我保健的共识,养成积极进行自我保健的行为和习惯。这样才能收到提高学生健康水平的实际效益。

二、学生卫生管理的原则

(一) 从儿童、青少年生长发育的规律和特点出发

儿童、青少年机体的生长发育、心理发展有其自身的特点和规律。要做好学生的保健工作,必须了解青少年儿童身心发展的规律和特点。只有科学地组织学校卫生工作,对学生生活的各方面实行卫生监督和指导,使学生卫生工作的开展、学校教育的实施、学校环境的设置等,都能适合儿童、青少年的年龄、性别、身心发展规律和特点,才能减少工作的盲目性,避免“成人化”、形式主义和主观主义等倾向,才能提高学生健康水平,保证教育目标