

小学卫生教育参考資料

(試用本)

北京市卫生防疫站

小学卫生教育参考資料

前 言

为了开展学校卫生教育工作，培养儿童良好的卫生习惯，逐步提高学生的健康水平，特编写这本小册子，供教师们参考。

根据我們試点的体会，在小学校里利用晨午检時間进行卫生教育是比较合适的。卫生教育应该有計劃、有步骤地进行。教师要以身作則，耐心誘导，启发儿童的自觉性。随时了解学生生活和学习，发现問題及时糾正。在教育方法上要注意結合儿童的年龄特点，尽可能地采用直观形象的教育方法，如挂图、講故事、真人真事的实例介紹等，加深儿童印象，使儿童逐渐养成講卫生爱清洁的好习惯。

限于編者的經驗和水平，这本参考資料可能有很多缺点，希望教师们在使用过程中随时提出意見指正，以便这本小册子做进一步修改。

对各年級学生教育內容的建議：

低年級：培养正确的看書写字姿势、正确使用卫生用具、及整齐清洁卫生习惯为主。进行定时吃飯，吃好早飯，飯前洗手，早晚刷牙，充分睡眠的教育。

中年級：培养良好的閱讀書写习惯、飲食卫生习惯，經常保持个人整齐清洁。

高年級：培养有規律的生活习惯，遵守个人卫生及公共卫生守則，保护視力預防近視。

附：各种传染病人的隔离期限和接触者的观察日期：

病 名	病 人 隔 离 期	接触者检疫日期
流行性脑脊髓膜炎	发病后七天	观察七天
猩 紅 热	发病后七——十四天	观察12天
腮 腺 炎	腮部肿胀完全消失	观察21天
流 感	病状完全消失	观察 3 天
痢 疾	发病后一周以上	观察1--7天
肝 炎	发病起四十二天	观察40天
消 化 系 伤	症状完全消失，粪便培养两次阴性	观察42天

內 容

順序	課 題	重 点 內 容	适 用 年 級	講解時間的建議
1.	正确的姿势		低年級	新生入学及学期开始
2.	課間休息		1—6年級	新生入学和冬春季节
3.	每天要喝开水 要用自己的水碗		低年級	学期初和夏初季节
4.	手絹	正确使用	低年級	冬、夏季节
5.	怎样正确使用 口罩	“ ”	“ ”	值日、扫除和入冬季节任何季节、講完手絹以后
6.	砂眼	砂眼发生原因和預防	各年級	冬春季节
7.	洗手		低、中 年 級	“ ”
8.	洗脸、洗脚、洗澡和换衣服	皮肤的清洁卫生	“ ”	任何季节
9.	常剪指甲、常理发		“ ”	“ ”
10.	保护牙齿	龋齿和刷牙	“ ”	冬春季节
11.	合理的飲食制度	定时、定量、吃好三餐和早飯	“ ”	
12.	良好的飲食卫生习惯	細嚼慢咽、不暴飲、暴食和乱吃零食	各年級	夏秋季节和节日前

順序	課 題	內 容	适 用 年 級	講解時間的建議
13.	良好的飲食衛生習慣	不吃腐敗變質和不潔食物	各年級	夏秋季節和節日前
14.	消化道疾病	痢 疾	“ ”	夏初季節
		肝 炎	“ ”	冬春季節
		傷 寒	“ ”	暑假前
15.	蛔虫病	蛔虫病的原因及預防	低、中 年 級	夏秋季節
16.	呼吸系疾病	流行性腦脊髓膜炎	各年級	冬春季節
		猩紅熱	“ ”	春 季
		腮腺炎	“ ”	春 季
		流行性感冒	“ ”	冬春季節
17.	睡眠衛生	睡眠的衛生和午睡	“ ”	冬夏季節
18.	凍瘡	凍瘡的原因和預防	“ ”	初冬季節
19.	保護視力、預防近視	造成近視的原因和預防方法	中、高 年 級	學期初及考試前，寒暑假前
20.	除四害講衛生	四害怎樣傳染疾病和除四害	各年級	結合愛國衛生運動

第一、正确的姿势

一、教育目的

- (一)使学生了解正确的姿势对身体的好处;
- (二)教给学生掌握正确的讀書写字姿势;
- (三)防止学生讀書写字时眼物距离过近,并預防学生脊柱弯曲。

二、教育参考内容

(一)儿童身体发育的特点:

1. 骨骼的特点:

骨骼的成长是随年龄的增长逐渐发育由短变长、由軟变硬等逐步完善的。在这个过程中,它的可塑性很大,年龄越小則全身軟骨比重越大,弹性也越强;当受到外界不良影响时,就容易变形,特别是儿童的脊柱,在14岁时每个椎体(脊柱是由33个椎体連成的)的薄板才开始骨化(变硬),到20--21岁才能成为一个可以支持較强重力的鎖鏈。因此,在小学时保持正确坐姿,保护脊柱正常发育是非常必要的。

2. 肌肉的特点:

儿童的肌肉尚未发育完全,它的成分与机能都与成年人有差別。儿童肌肉外表白嫩而柔軟、肌腱(肌肉附在骨上的部分)寬而短,肌肉成分中的水分比成人的高,脂肪、蛋白和无机物質比成人的少,而且儿童肌肉富有弹性,到15--18岁时,肌肉

中水分减少，脂肪、蛋白、无机物质等逐渐增加，肌肉才结实起来。因此，儿童肌肉比成人容易疲乏。不正确的姿势，会增加背、颈、腰等部分肌肉的负担，更容易引起疲劳。

(二)不良的姿势对儿童身体的害处

1. 影响发育，形成骨骼畸形：

儿童少年整个生长发育的时期正在学习阶段中渡过的，因此在学习阶段如何培养学生正确的坐、立、行姿势是教师的光荣任务。如经常弯腰、歪头扭着身子读书写字，站立时歪着肩、弯着背，走路时低着头、驼着背等都可使胸廓内脏器官受到压迫，影响呼吸、血液循环地正常活动和身体的发育；长久下去形成习惯就会造成驼背、脊柱异常弯曲等畸形。

2. 影响视力，形成近视眼：

读书写字是近距离工作，需要眼的调节肌进行紧张的调节活动，不良的读书写字姿势，常会造成眼与书本距离过近，增加眼调节肌的紧张，长期下去容易形成近视眼。

3. 过早出现疲劳，影响学习效果：

人能维持正确的姿势和躯干的稳定，是由身体各部分肌肉群协同工作的结果，如果姿势不正确就会使颈、背、腰等有关部分肌肉的协调关系发生改变，造成该部分肌肉的负担过重，时间长了能量消耗增多，这时就容易出现疲劳，如儿童在课堂上出现一些不应有的动作或不集中听课的现象，常常影响学习效果和课堂纪律。

(三)正确的阅读书写姿势和站立、行走姿势

1. 听课阅读时头抬起(或稍向前倾)两肩摆平，躯干正直，胸部挺起，两臂自然下垂，大腿平放椅面上，腰部靠在椅背上，两小腿与地面垂直或稍向前伸一些，脚掌平放地上，使身体重量分散在各支点上(如臀部、腰靠椅部)，这样可以使肌肉、神经、血

管不受压迫，坐时感到舒服不易疲劳。同时胸部不要紧靠桌沿（要保持一掌距离），使胸腔脏器不受压迫，呼吸运动和血液循环舒畅。阅读时，书本不要竖立或平放，要将书本的上端稍稍垫高，（约与桌面成30—40度的角），使书本与视线成直角，这样只要头部略向前倾，就可看清字体，并避免了颈肌的疲劳。

2. 写字时，头应稍向前倾，两臂要等长度地放在桌上，一长一短就会使身子不正。身子向前弯曲全身重点落在臀部，不要在腰背部，前胸与桌沿要保持一拳头的距离，使眼与书本距离保持一尺。

3. 站立时，两足分开距离3—4寸，两臂自然下垂，胸挺起，腹部微收；休息时两足交替伸出，不要固定一侧；步行时足尖、足跟要平直伸出，切忌足尖分开，养成“八字脚”走路的习惯。书包揹在背上或两肩轮换，如固定一侧由于经常加重一肩负担，容易形成歪肩。

三、教育培养方法

1. 充分利用直观教具，有条件时教师应在讲课前准备正确坐姿与不正确坐姿的对比图；

2. 建议利用1—2次晨午检时间进行具体示教和练习，让学生熟习和初步掌握正确坐姿的方法；

3. 在课堂教学时要随时提醒学生注意坐姿的正确，防止产生不正确的姿势，对学生的家庭学习小组要发动同学互相纠正。对坐姿正确的给以表扬。

4. 发现学生中有不正确坐姿的要分析原因，属于桌椅不适的，要及时调正；属于上课疲劳要注意变换教学方式（如写字、阅读、听讲要交替）；对低年级学生应采用课中休息办法来调济学生久坐后的疲劳；

5. 对二部制的課外学习小组，要加强管理和教育，将坐姿要正确列为小组公約的内容，并加强督促检查；

6. 加强学生家长工作，让学生家长了解不正确坐姿对儿童健康的影响，家长与学校配合随时纠正儿童不正确的看书写字姿势，为儿童安排合适的桌椅进行学习。

7. 教育学生要輪肩挎書包或揹在背上，如学校規定1、3、5用左肩，2、4、6用右肩挎書包等。

四、輔助教材

(一) 兒歌：

1. 头正肩平身要直，两腿靠攏脚放平；
身离桌子一拳头，不得駝鍋兒近視眼。

2. 鈴声响、上課了；小朋友、快坐好；
不歪头、不扭腰；挺起胸、往前瞧。

人人上課坐端正，精神集中学习好。

(二) 低年級学生的課中休息：

新入学儿童，由于年齡小，剛入学，不习惯于学习生活，在体力支持、注意力集中等方面，都不能持久；当儿童有疲劳感时，就会出现不正确坐姿和不应有的动作，影响課堂紀律和学习效果，因此在課堂教学中适当安排休息活动，如伏在桌上休息1—2分鐘，站起来伸伸腿，活动活动上肢，做几节眼保健操等。对低年級儿童都是很需要的。

(三) 故事、公园里的梅花

春节，小明同爸爸、媽媽一块到中山公园去玩，小明很爱看花，就請爸爸陪她去花房看花。花房里有很多种梅花，都栽在花盆里，有大的、小的、高的，矮的，但是不管那一种都是弯弯曲曲的。小明看了后很奇怪，为什么它們都是弯曲的呢？

梅花为什么不向上一一直长呢？平时我见到的花树，大都是长的很直，难道梅花就是不能直着长吗？她轻轻用手去摸一棵梅花，并用劲想把它拉直，但梅花树枝虽小，要想弄直，却很不容易。小明在回家的路上就问爸爸：“爸爸，为什么公园里那几棵梅花的树枝全都是弯弯曲曲的，我去拉它也拉不直呢？”爸爸听了后，就向她讲“各种花木长成的样子，都能照着人的意思改变。不过要在它幼小的时候，就得注意。养花的阿姨、叔叔为了让花枝好看，不能让它长的太高太直，所以就在梅花还是幼枝时就天天用绳把它弯起来捆呀！捆呀！要它往东弯，就用力把它弯到东边去，要它往西弯，就用力把它弯到西边去。经过几个月，梅花就长成弯弯曲曲的样子。长成了以后，就不能改变了。我们人也是一样，若是天天低着头，弯着身体走路，将来就会变成驼背。再过几个月你就是小学生了，将来你上课念书时也一定要注意不要歪着头、扭着身子，趴在桌上。一定要听老师的话，念书、写字时要坐正，不然等你念完几年书，你也会象梅花似的弯腰驼背、歪肩偏头，那怎能象个学生、将来的建设者呢！”小明记住了爸爸的话，开学第一天她坐的最端正，以后每天都坐的很正，走路、站立都挺胸。老师发现后就请她给同学讲，她为什么坐、立、行做的这样好，姿势这样端正。小明就把她看见梅花树的事和梅花为什么长不直的道理向同学讲了一遍。她说“我想将来当一名女拖拉机手，所以我从现在起就要念书、写字时坐正，不然会象梅花树那样歪歪扭扭的长不高、长不壮，那怎能当司机呀！”小明讲完以后，全班同学都注意纠正不正确的姿势，上课时都能坐正了，而且以后也总是坐的很正，走路、站立的姿势也很好。这一个班升到了高年级后，就成为全校坐的最好，字写的最工整，近视眼最少的优秀班。

第二、課間休息

一、教育目的

(一)使儿童知道在每节课后到室外活动对身体、对学习的好处；

(二)通过讲解达到学生在每节课后都自动到室外活动，脑力疲劳得到恢复。

二、教育参考内容

(一)在室外活动对儿童身体健康的意义：

室外空气新鲜，可使儿童获得充分的氧气和阳光照射，(日光中的紫外线对儿童有防软骨病和帮助长骨骼的作用)，另外室外条件有利于儿童进行各种锻炼活动。因此，让儿童多接触室外环境，对促进新陈代谢，健壮呼吸器官、增强心脏活动，改善身体各组织器官机能，促进儿童生长发育和心理发育都是很有意义的。特别是在提高身体对各种疾病的抵抗力，如预防呼吸道疾病象感冒等方面更为明显。

(二)为什么学生每节课后要到室外活动：

1.教室里空气的清洁情况是随着人们停留时间的增长而逐渐变污浊的。小学生每小时约排出10升(0.01立方米)的二氧化碳气。二氧化碳气是我们身体排出的废气，二氧化碳含量的高低一般作为评价空气污浊程度的指标之一。教室里有几十个学生排出废气，所以教室内空气很快就变污浊。许多研究证明教

室里的二氧化碳含量往往是一堂比一堂增加的。因此，学生在教室里呆了一段时间就应该离开教室。同时由于学生疏散有利于自然换气，这样新鲜空气会更好地流入室内。

2. 室内空气不新鲜会影响学习效果：

学生连续几小时呆在教室里，由于室内空气不好，缺乏氧气，影响身体新陈代谢，加快疲劳，使学生注意力涣散，降低思考能力和学习积极性。时间长了可能发生头晕现象，甚至引起慢性头痛、睡眠不良，影响学习，影响健康，特别是冬天更为重要。

3. 課間到室外活动，可进行远眺，恢复视力疲劳，预防近视眼。

在上課的几十分钟里，学生的眼睛除了看黑板外，都是在做近距离工作，如看书、写字等。因此，課間外出活动，可使眼睛得到休息。

4. 上課时精神集中，端正坐好，这是学生的課堂常规。这些要求如果时间过长，对正在生长发育阶段的儿童来说都会加重疲劳，影响学习效果。因此，学生在課間到室外活动，能呼吸到新鲜空气，解除脑力疲劳，同时通过課外活动还可增强体质，有利于下堂課的学习和纪律维持。

三、培养教育方法

(一)为了保证儿童課間休息時間，教师要按时下課，不要占用課間休息時間。

(二)为保证教室內空气新鲜，中、高年級要組織值日生下課开窗，做好通风换气。低年級教师最好能协助值日儿童打开窗戶督促全体学生离开教室，特别是对一年級新生（尤其女学生）要做好組織課外活动的工作；

(三)学生参加課間活动的情况，可列为評定班級工作內容之一，促进学生参加課外活动的积极性。

四、輔助教材

儿歌：小朋友，下課了，快到外边跑一跑；
跳皮筋、作作操，鍛煉身体不疲劳；
作游戏，唱个歌，精神爽快学习好。

第三、每天要喝开水

要用自己的水碗

一、教育目的

(一)使学生了解喝开水对身体的好处，并用自己的水碗，养成每天喝 5—6 碗水的习惯；

(二)使儿童养成每天上学带水碗，经常保持水碗清洁的习惯。

二、教育参考内容

(一)水对身体的作用：

水的用处很大，它是机体代谢中不可缺少的成份，能促使身体的各种生理功能顺利进行，象食物消化、吸收、运输养料、排出废物等，那一样没有水都不行，另外水还能帮人体散热、保温，使体温经常保持恒定，所以人每天都需喝一定量的水。

(二)人体缺少水会出现什么现象：

有口渴、喉咙干、皮肤起皱纹、尿少、疲倦、头晕、无力、便秘等，人在饥饿时如不缺乏水，仍能维持30—40天的生命；如果只吃干食品或完全饥饿，同时不饮水则数天即可死亡。这说明水对人体是非常重要的，年龄愈小需要水份愈多，特别是在夏天人们出汗较多，如果缺水就会引起中暑等疾病。

(三)为什么要喝开水：

我们日常喝的水有自来水、井水、河水等。井水、河水客

易受到周围环境的污染（如流入或渗进生活脏水），因此是不干净的；自来水虽經消毒，但在水管的通路中或在用戶取用过程中，也可能再被污染（如不干净的手摸了水龙头，特別是一些有腸道传染病如肝炎、痢疾、腸炎等人摸过），因此，为了保护健康，預防腸道传染病，水应该經過煮沸后再喝，以免喝了不清洁的水而害病。

（四）喝水时应注意的事：

1.要用自己的水碗，不互相借用，以免传染疾病。如痢疾、肝炎等都可以通过用了被这些病人污染了的水碗而传染。因此，同學們在上学校或参加其它活动时（如去少年之家、公园、影剧院等）都应帶自己的水碗。

2.要保持水碗清洁：

要經常把水碗洗刷干净，常用水煮或开水燙消毒（做到每周涮洗一次，两周用水煮或燙一次）。帶出去时要用小口袋装好，小口袋要每周洗一次，保持干净，装时应碗口朝下，避免髒东西落进水碗里。

3.要注意喝水卫生：不要在球場上或人們活动，游戏的地方喝水，也不要边走边喝，因为这样容易落进尘土和髒东西很不卫生，同时也不安全。刮风天要在室內喝水。

（五）每天喝多少水和甚么時間喝水：

学龄儿童每公斤体重每日需要40—50毫升水。一年級学生平均体重一般是20—22公斤，一日就需要水量約1100毫升，从一日三餐飲食中約进600毫升水量，还有500毫升的水量需要用喝水来补充。因此每日要喝5—6碗水，才能适应身体的需要，补充大小便、出汗、鼻涕、眼泪和唾液所消失的水份。我們每日喝水時間，最好在早晨及早飯和午飯中間，午飯和晚飯中間。夏季由于出汗多，喝水量应该更多些，時間相隔也应短些，最

好是每节課后喝 1—2 碗水。一般在晚上睡前 2—3 小时不要喝水，以免夜間小便过多，耽誤睡眠，因此最好在下午五时前把每日所需水量喝够。

(六)养成每日喝一定开水的习惯还可以預防大便干燥，使腸胃感到舒服。

三、培养方法

(一)通过講解、討論、背儿歌等，讓学生了解喝开水对身体健康的重要性；

(二)在教师进行知識教育的同时，还要检查学生帶水碗情况，課間观察学生使用水碗情况和喝水学生人数。对做得好的及时表揚，对做得不好的要了解原因，加以具体指导和帮助，并进行說服教育；学校应该促使学生家长解决水碗購買和保管問題。

(三)对不习惯于喝水的同学，教师在下課时要提醒，特别是在冬天学生都不习惯喝水时：更应注意。

(四)防止学生喝生水，学校供应开水要及时，和冷热要合适，夏天有体育課的班，最好能在課前晾好开水，防止喝生水。对于有喝生水习惯的学生，除了講清道理外，还应进行家訪了解学生在家的情况，在家长的协助下，使学生逐步改正这个不良习惯。

四、輔助教材

(一)儿歌：

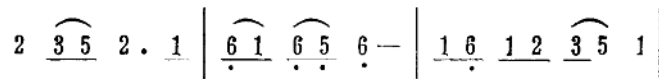
1.小朋友，講卫生，不喝生水不得病；

生水里面有細菌，喝了会得传染病。

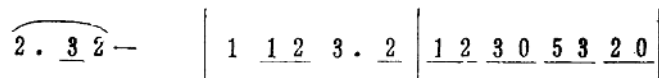
2.小朋友要身体好，天天喝水不能少；

水碗、碗套要干净，清洁卫生很重要，
自带水碗不外借，保证少得传染病。

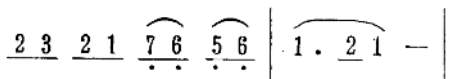
(二)歌曲: 小水杯真干净 1=F 4/4 天真地



小 水 杯 呀 真 干 净， 天 天 喝 水 把 它
“ “ “ “ 常 洗 涮， 又 干 净 来 又 好



用。 别 人 的 水 杯 我 不 用 我 不 用
看。 小 小 水 杯 多 可 爱 多 可 爱



保 证 少 得 传 染 病。
用 它 喝 水 水 又 甜。