

国家“十一五”重点规划图书

标准走进百姓家丛书

学校卫生教育 知识问答

国家标准化管理委员会 组织编写
中国标准出版社

夏淑敏 主编



 中国标准出版社

www.spc.net.cn

国家“十一五”重点规划图书

标准走进百姓家丛书

学校卫生教育 知识问答

国家标准化管理委员会
中国标准出版社

组织编写

夏淑敏 主编

中国标准出版社

图书在版编目(CIP)数据

学校卫生教育知识问答/夏淑敏主编. —北京:中国
标准出版社, 2008

(标准走进百姓家丛书)

ISBN 978-7-5066-4562-1

I. 学… II. 夏… III. 学校卫生-健康教育-问答
IV. G478-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 179891 号

中国标准出版社出版发行
北京复兴门外三里河北街 16 号

邮政编码:100045

网址 www.spc.net.cn

电话:68523946 68517548

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×960 1/32 印张 8.75 字数 150 千字

2008 年 1 月第一版 2008 年 1 月第一次印刷

*

定价 15.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)68533533

《标准走进百姓家丛书》
《学校卫生教育知识问答》
编写人员

主 编 夏淑敏

副 主 编 孙卫华 麻 涛 孙 璞
赫忠慧 刘晓东

编写人员 黄 艳 杨春雷 毕正勇
李 芹 程 驰 韩 荣
赵 宏 董向伟 王 硕
赵俊芳 娄世平 牟东棋

《标准走进百姓家丛书》

编 委 会

《标准走进百姓家丛书》编辑委员会

主 任 张健全

副 主 任 董志民 王守一 王希林 白德美

编 委 (按姓氏笔画为序)

于茁路 冯 强 张 宁

张燕敏 段 方 段 炼

郭 丹 高 莹 魏丽萍

《标准走进百姓家丛书》

(第二批)

出版说明

《标准走进百姓家丛书》是国家“十一五”重点规划图书,是一套使百姓认识标准、重视标准和正确使用标准的科普读物。

针对百姓对标准科普出版物的需求,中国标准出版社在广泛调研和论证的基础上,精心策划和组织了《标准走进百姓家丛书》。国家标准化管理委员会对该丛书的出版高度重视,审定丛书的编撰方案和书稿内容。2006年3月中国标准出版社出版了首批《标准走进百姓家丛书》,共15册,内容涉及与百姓生活息息相关的标准知识,受到了百姓的广泛关注。为了广泛宣传、普及和传播标准化知识,中国标准出版社在“3·15国际消费者权益保护日”举办“标准科普进万家,消费者维权用到它”公益性宣传,在“五一”和“十

一”假日中组织“家庭装修和旅游维权知识”讲座，“六一”国际儿童节之时，又组织了以“欢乐六一，看图识标，认识标准，健康成长”为主题的《标准走进百姓家丛书——你认识这些标志吗？》介绍会，在北京市西城区科技周活动中，该套丛书作为科普产品进行了展示。在这些活动中，百姓倍加赞赏这样贴近百姓生活的标准科普读物。

中国标准出版社本次推出的是第二批《标准走进百姓家丛书》，其内容仍以介绍与百姓生活相关的衣、食、住、行的标准知识为主，如绿色食品、新鲜蔬菜和水果、家庭装饰装修、量和单位、交通安全、学生健康等。在组织编写过程中，我们注重标准与百姓生活的紧密联系，从选材广度和编写深度等方面不断拓展，编写语言力求浅显易懂。我们希冀，通过编辑出版工作的精益求精，再一次为百姓奉献一批优秀的标准科普图书。

相信该丛书的出版，能够使百姓在较短时间内了解、学习和掌握标准知识，对提高我国全民族的标准化意识和改善百姓的生活质

量大有裨益。同时,该丛书的出版,在很大程度上填补了我国标准科普图书的空白,为我国科普图书百花园培植了一批标准科普图书精品,亦对我国建立社会主义和谐社会发挥了积极作用。

中国标准出版社

2007年1月

《标准走进百姓家丛书》

出版说明

标准作为科学、技术和实践经验的结晶，为人们提供了判别的准则、检测的依据、技术的支持和提高生活质量的手段。截至 2005 年底，我国已有国家标准 2 万余项，行业标准 4 万余项，这些标准深刻地影响着社会的发展和人类思维观念的改变，有力地促进了科学技术的进步和生活质量的提高。标准所涉及的领域已从过去单纯的技术领域拓展到管理领域、经济领域和贸易领域，涵盖了航空航天、机械电子、通信信息、石油化工、冶金能源，乃至与百姓生活密切相关的食品安全、环境保护、道路交通、图形符号、旅游服务等方方面面。可以说，标准已渗透到百姓生活中的每一层面，时时刻刻影响并支撑着我们的生活。

中国标准出版社以“标准走进百姓家”为

主题,提出一项关于“立足标准科普图书的出版和开展标准的公益性宣传”的规划,旨在广泛地宣传、普及和传播标准知识,使百姓逐渐认识标准、重视标准和正确使用标准。这一规划得到了国家有关部门的高度重视。国家新闻出版总署已将该规划列入我国“十一五”重点图书规划中。国家标准化管理委员会非常关注和支持这套丛书的出版,对丛书的编撰方案和书稿内容进行审查。国家的重视和百姓的期待,给了我们巨大的鼓舞和工作动力,坚定了我们把标准用科普的方式介绍给百姓大众,在全社会普及科学知识、增强标准意识的决心。

首批推出的《标准走进百姓家丛书》共15本,内容涉及了与百姓生活息息相关的衣食住行标准知识,如食品安全、家居装饰装修、道路交通标志标线、机动车运行安全、旅游服务、生活用图形符号等。丛书的作者都是我国标准化领域和相关行业的专家,他们以浅显通俗的语言、图文并茂的形式,结合相关事例,通过解读标准,回答了百姓生活中林

林总总的问题,提供了如何借助标准生活得更加安全、方便、舒适的方法。丛书集趣味性、知识性、实用性为一体,读来生动易懂,读者在增长标准知识的同时,也将提高自身的生存能力和生活质量。丛书的出版,将对提高我国全民的标准化意识和科学文化水平起到推动作用,对构建社会主义和谐社会有着重大的现实意义。

中国标准出版社

2006年1月

前 言

卫生水平反映着社会的文明水平和进步程度,是现代化的重要标志。世界上一些高度重视公共卫生事业的国家,其国民也有比较好的卫生习惯,这为许多人所称道。早在1996年,江泽民同志就曾指出:“各部门都要关心卫生与健康问题,在全社会树立‘大卫生’的观念。”把“卫生”问题冠之以“大”,深刻地揭示了卫生在社会发展中的重要意义,大大深化了我们对卫生问题的认识。这是一个富有战略意义的思想,值得深思。

近年来,作为教育事业重要组成部分的学校卫生教育工作,通过一系列卓有成效的改革与建设,有了长足的进步:学校卫生条件明显改善,卫生工作逐步形成制度,初步建立了卫生工作的规范制度,有效地控制了学生常见病的发生,学生的体质健康状况得到明

显改善。

青少年时期在人的一生中是接受能力最强、可塑性最大的时期,也正值各种行为和价值观念形成的关键时期,具有通过教育改变行为的可能性,为了帮助儿童青少年掌握疾病防治、急救互救、人际交往、心理健康、膳食营养、运动与健身等方面的知识和技能,养成科学、文明、健康的生活方式和行为习惯,保障个体健康,促进社会和谐。本书编写人员力求贯彻“大卫生观”概念,以现代健康教育理论为指导,紧密结合我国当代广大学生群体的健康特征,采取问答的形式,攫取已颁布的法律法规和实施标准,通俗易懂、深入浅出地为学生提供了健康、卫生相关知识。本书主要从开展学校卫生教育的法律法规、有效途径、学校卫生教育的具体内容三大方面加以介绍,涉及学校环境与设备卫生、教育教学卫生、心理健康教育、青春期卫生、生长发育及卫生、营养健康与卫生、体育锻炼与卫生、体育运动中的常见病伤及预防、学生常见病等十余项内容,希望能使学生朋友们更好

地掌握健康知识,培养健康意识,确立健康信念,树立正确的卫生观念,建立健康的行为和生活方式,为成长为身心健康和社会适应良好的一代社会主义新人打下坚实的基础。

编 者

2007 年 9 月

目 录

一、学校健康教育知识

1. 什么是健康教育? (1)
2. 健康教育与德育、智育、体育的关系? (1)
3. 什么是学校健康教育? 学校健康教育的意义是什么? (3)
4. 中、小学生健康教育的目标是什么? (4)
5. 学校健康教育的任务是什么? (5)
6. 学校健康教育的主要内容是什么? (6)
7. 对不同阶段学生进行学校健康教育的重点是什么? (7)
8. 学校健康教育的实施步骤是什么? (8)
9. 如何在学校开展健康教育? (10)
10. 学校开展课外健康教育的主要形式有哪些? (12)
11. 校医(保健老师)的配备要求及如何充分发挥他(她)们的作用? (13)
12. 学校健康教育的评价如何进行? (14)

二、学校环境与设备卫生标准

13. 中小学生的教科书的卫生标准有什么

要求?	16
14. 中小學生体育锻炼运动负荷的卫生标准是什么?	18
15. 中小學校教室的采光卫生标准是什么?	18
16. 中小學校教室照明的卫生标准是什么?	19
17. 中小學校教室采暖温度标准是什么?	20
18. 教室温度、湿度和风速测定方法是什么?	21
19. 中小學校教室换气的卫生标准是什么?	22
20. 教室换气次数测定方法是怎样的?	23
21. 小学生一日学习时间卫生标准是如何要求的?	24
22. 中学生一日学习时间卫生标准是如何规定的?	25
23. 教学用黑板的安全卫生要求是什么?	26
24. 铅笔涂漆层中含铅量的卫生标准是如何规定的?	28
25. 学生营养餐生产企业的卫生规范是什么?	30
26. 中小學校课桌椅的功能和尺寸是如何规定的?	37
27. 学前儿童课桌椅的功能和尺寸是如何规定的?	43
28. 中小學生体育锻炼运动负荷的监测	

方法是什么？ 46

三、生长发育和心理卫生知识

29. 什么是生长发育？生长发育都哪几个时期？ 48
30. 童年期生长发育的特点是什么？ 50
31. 生长发育指标都有哪些？ 51
32. 影响生长发育的因素有哪些？ 52
33. 近年来我国儿童的生长发育情况如何？ 54
34. 青春期是指什么时候？ 57
35. 青春期有哪些特征？青春期卫生知识包括哪些内容？青春期教育应注意哪些问题？ 58
36. 月经是怎样形成的？经期应注意哪些问题？ 59
37. 青春期少女如何保护乳房？ 61
38. 青春期为什么不能穿紧身裤和高跟鞋？ 61
39. 青春期女孩常见的妇科问题有哪些？ 63
40. 什么叫遗精？遗精是否有害？ 65
41. 手淫是怎么回事？ 66
42. 什么叫痤疮？ 66
43. 治疗痤疮的方法有哪些？ 67
44. 青春期吸烟有哪些危害？ 68
45. 青春期如何与异性交往？ 69