

当前班素质教育



健康

顾问：祝士媛

主编：刘胜林 编写：彭俊英 绘图：匡晴



JIANKANG

四川出版集团

四川少年儿童出版社



责任编辑:廖爱玲
封面设计:周筱刚
技术设计:吴向鸣
内文制作:流星语企业策划有限公司
责任校对:韩 晴
责任印制:王 春

学前班素质教育
健 康 (下册)

*

四 川 出 版 集 团 出 版
四 川 少 年 儿 童 出 版 社
四川新华文轩连锁股份有限公司 发行
四 川 三 源 印 刷 有 限 公 司 印 刷
开本 880 × 1230 24 开 1.5 印张

2005 年 12 月第 1 版
2005 年 12 月第 1 次印刷
印数:1—45,600 册

ISBN 7 - 5365 - 3722 - 0
定价:3.80 元

编者的话

为了让学龄前儿童更好地做好升入小学的心理准备和知识准备，更快地适应新的学习生活，走好小学生活的第一步，我们特邀大专院校学前教育专业教师、幼儿园教师 and 全国知名幼儿教育专家编写了这套《学前班素质教育》。这套书包括《语言》《数学》《社会》《科学》《健康》《美术》《拼音与识字》和《语言练习册》《数学练习册》《拼音与识字练习册》，每种均含上、下两册，共二十册，供秋、春两季使用。

编辑这套书，作者充分注意即将入学年龄段儿童的生理特点、心理特点、认知能力和兴趣爱好，遵照由浅入深、循序渐进的原则，力求图文并茂、生动活泼，具有浓烈的儿童情趣。

“祝愿天真烂漫的孩子们快快乐乐地开始新的学习生活，祝愿孩子们在小学阶段健康成长！”这是我们的心声。



目录



沙粒进了眼
怎么办

1

肚子为什么会痛 10

流鼻血的自救

2

防止铅中毒 11

怎样处理刀
划的伤口

3

食物中毒后 12

脚扭伤了

4

我生病了 13

小心蜜蜂蜇

5

小心药物中毒 14

被猫狗咬伤了
怎么办

6

适当晒晒太阳好 15

被蛇咬伤后

7

快到空气好的
地方去玩 16

少吃零食

8

从小运动身体好 17

哪些东西不能吃 9

看电视要注意
保护眼睛 18



马路上（一）	19	多喝白开水	28
马路上（二）	20	中暑的救治	29
远离建筑工地	21	烫伤的处理	30
遭遇地震	22	打雷、下雨时需要注意什么	31
不要相信陌生人	23	河边玩耍要小心	32
安全用电	24	当你不高兴的时候	33
小孩子不玩火	25	自信、勇敢	34
失火了，你该怎么办	26		
怎样度过炎热的夏天	27		





沙粒进了眼怎么办

学前教育展教育



你在户外同小朋友做游戏。突然，一阵大风吹来，沙粒飞进你的眼睛里了。这时，你该怎么办呢？

不要用
手揉眼睛，
因为这样可
能会使眼睛
受伤。



努力让自
己流泪或用清
水冲洗，让沙
粒顺着泪水或
清水流出来。



健康博士

1. 如果化学物品溅到眼睛里，应立即用清水冲洗眼睛。
2. 若有物体刺入眼中，不要自行拔除，最好用一次性的干净纸杯罩在眼睛上，立即去医院眼科就诊。
3. 若眼睛受到外力伤害，伤势轻可采用冷敷的方法，严重时应立即去医院诊治。



请人帮你轻轻翻开眼皮，
找到沙粒后，用干净的湿毛巾
将它轻轻粘出来。





流鼻血的自救



1. 颈部保持正常直立，头部稍向前倾。



2. 用手指摁住鼻梁上部的骨头。



3. 用冷水浸湿毛巾，敷在鼻根或额头上。



4. 如果鼻子一直流血不止，要用药棉填塞鼻孔。让爸爸妈妈带你去医院治疗。



流鼻血时，不能将头过于后仰，这样会使血倒流入体内。



怎样处理刀划的伤口

学前教育素质教育



用流动的
冷水清洗伤
口。



用手压住被划破
的伤口止血。



健康博士

如果划破的
伤口面积大，血
流不止，应立刻
去医院治疗。



用消炎药膏涂
抹伤口，并用消
毒纱布或创可贴将伤
口包扎好。





脚扭伤了



当你和小伙伴玩耍的时候，不小心扭伤了脚，这时，你该怎么办呢？



1. 不要立刻站立起来行走，可坐在地上，双手扶小腿，慢慢活动受伤脚。



2. 如果受伤脚不是很疼，没有青紫、红肿，可以用手轻轻按摩受伤部位，疏通一下血脉。



3. 如果受伤脚还有些疼，可用冰袋敷在受伤处，以减轻疼痛并消肿。



4. 如果受伤脚疼得厉害，要尽快去医院。



小心蜜蜂蜇

学前班健康教育



1. 遇到群蜂袭击的时候不要乱跑，应立即抱头蹲下，把脸埋下来，尽量将身体裸露部位遮住。



2. 如果被蜜蜂蜇了，可用清水清洗伤口。



3. 如果伤口处有蜜蜂残留的毒刺，可用透明胶布贴到被蜇的皮肤上，把刺拔出。



4. 可在伤口上涂抹万花油、红花油、绿药膏等，也可以把生姜、大蒜、韭菜或马齿苋等捣烂，敷在伤口处。





被猫狗咬伤了怎么办



1. 如果伤口不断出血，可以用力将伤口压住，这样也能止血。



2. 用肥皂和清水彻底清洗伤口，轻轻把伤口的血挤出来。



3. 在伤口处涂上碘酒，用纱布或创可贴把伤口包好。



健康博士

被猫狗咬伤了，一定要去医院接种狂犬疫苗。





被蛇咬伤后

学前教育质量教育



先看一看蛇咬的伤痕，如果伤口上有两个较大、较深的牙痕，说明是毒蛇咬的。



让伤口的位置低于心脏，在伤口上方5厘米~10厘米处用绳子绑紧，以阻止毒素扩散。



尽快去医院治疗。



挤出伤口处的毒液，也可用嘴吸吮伤口，把吸出的毒液吐掉。要吸15分钟~30分钟效果才会好。

用清洁的冷水反复冲洗伤口表面的蛇毒。也可用浓茶对伤口进行冷敷。



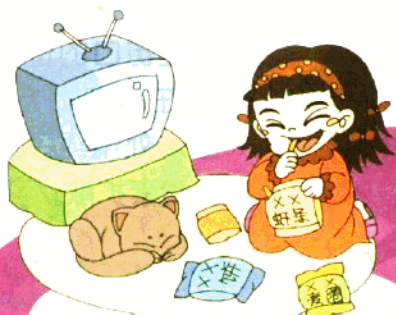
健康博士

如果口腔内有伤口，就不能用嘴去吸蛇的毒液，以免吸吮者中毒。

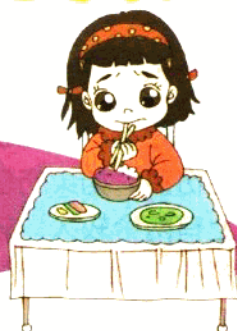




少吃零食



1. 文文爱吃零食。



2. 文文吃不下饭了。



3. 文文长得矮小，
身体又不结实。



4. 医生告诉文文说：
“要多吃饭和菜，少吃零
食，身体才会好。”



经常吃零食，会导致小朋友主餐时厌食。长期下去，人就不能吸收到足够的营养。所以，小朋友不能吃太多的零食哦。



哪些东西不能吃



看看以下哪些东西不能吃，在不能吃的食物旁画上“×”。



变臭的东西 ☐



长霉的食物 ☐



生水 ☐



爸爸妈妈做的饭菜 ☐



病死的动物 ☐



有毒的蘑菇 ☐





肚子为什么会痛



请你想一想，这个小朋友的肚子为什么会痛？



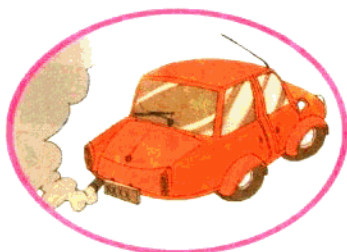
不干净的食物有许多细菌，如果我们食用了，就把这些细菌吃到了肚子里，这样很容易生病。





防止铅中毒

铅是含毒的重金属。如果小朋友体内铅含量过高的话，就会危害自己的体格生长和大脑发育。



汽车尾气



新装修的房间



劣质彩色制品



健康博士

怎么预防铅中毒呢？

1. 尽量躲避容易接触汽车尾气的地方。
2. 新装修的房屋必须要开窗通风，至少一个月后才能入住。
3. 勤洗手，不吮指。不要边玩边吃零食；不要边翻书边进食；不啃铅笔头。
4. 少吃或不吃含铅的食物。清晨要把自来水管开始部分的水放出，再接水煮沸食用。
5. 多吃含钙、铁、锌的食物，比如豆制品、肉类、蛋类等。



含铅的食物：爆米花、劣质罐头、皮蛋等。





食物中毒后



小朋友如果误食了有毒的食物或其他剧毒物品，会很快出现呕吐、腹痛、四肢抽搐等症状，这时应立即采取下面的措施。



用清洁的手指、筷子、汤匙等压迫、刺激中毒小朋友的舌根，引起呕吐，让他把吃进的东西吐出来。



让食物中毒的小朋友喝（或灌注）大量温水、淡盐水。然后，压迫刺激他的舌根，让他尽量把有毒食物吐出。随后，立即送小朋友去医院。