

北京大学医药管理国际研究中心课题

小学

4-6

年级

公共卫生

教育读本

GONGGONG WEISHENG JIAOYUDUBEN



中国法制出版社

公共卫生教育读本

(小学4-6年级)

李敬鹜 刘燕敏 邵启生 编写
苏 志 焦淑芳 邓小红

中国法制出版社

图书在版编目(CIP)数据

公共卫生教育读本(小学4-6年级)/李敬鹜等编.
—北京:中国法制出版社,2003.9
ISBN 7-80182-185-8

I. 公… II. 李… III. 公共卫生—中小学—
课外读物 IV. G634.983

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 079402 号

公共卫生教育读本(小学4-6年级)

GONGGONG WEISHENG JIAOYU DUBEN(XIAOXUE SI - LIU NIANJI)

编者/李敬鹜等

经销/新华书店

印刷/三河市紫恒印装有限公司

开本/850×1168 毫米 32

印张/2.25 字数/30 千

版次/2003 年 9 月第 1 版

2003 年 9 月印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 7-80182-185-8/D·1151

定价:3.60 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真:66062741

发行部电话:66062752

编辑部电话:66032924

邮购部电话:66033288

读者俱乐部电话:66026596

《公共卫生教育读本》编审委员会

主任：韩启德 全国人大常委会副委员长

委员：齐小秋 卫生部疾病控制司司长

祁国明 卫生部科技教育司司长

李立明 中国疾病预防控制中心主任

宋瑞霖 国务院法制办教科文卫司
副司长

史禄文 北京大学医学部副主任、
北京大学医药管理国际研
究中心主任

出版说明

2003年的春天是一个刻骨铭心的春天，一场突如其来的传染性疾病——非典型肺炎的爆发，打乱了人们的日常生活。这场“非典”的爆发向我们发出了一连串警示：其中之一就是要改变我们生活中的陋习，尤其要增强公共卫生意识。提高公共卫生意识不仅是为了防止传染病的发生，也是一个国民应具有的基本素质，它关系到一个国家的形象，关系到一个民族的兴衰。

为此，我们组织有关专家学者编写了这套《公共卫生教育读本》丛书，共四册：《公共卫生教育读本（小学1—3年级）》、《公共卫生教育读本（小学4—6年级）》、《公共卫生教育读本（中学生）》、《公共卫生教育读本》。

在我国，编写出版《公共卫生教育读本》，普及公共卫生知识，是一项比较新的事物，没有经验可循，再加上时间较紧，我们的水平有限，不足之处，敬请指正。

二〇〇三年八月

目 录

营养与食品卫生

1. 为什么儿童用的食具要常清洗? (1)
2. 什么是儿童生长发育所需要的
 营养素? (1)
3. 什么是最佳补钙营养液? (2)
4. 为什么要多吃蔬菜、水果和薯类? (3)
5. 为什么要常吃奶类和豆类? (4)
6. 能吃零食吗? (4)
7. 食物中毒的预防? (6)
8. 良好的饮食习惯包括什么? (8)
9. 如何调整饮食、改善生活习惯? (9)

饮用水卫生

10. 水对人体的作用 (11)
11. 日常饮用水的卫生 (14)

12. 饮品卫生	(15)
----------------	------

居 室 卫 生

13. 什么是健康的家居环境?	(18)
14. 居室内小气候	(19)
15. 儿童房间如何保持空气清新?	(20)
16. 怎样减少室内噪声?	(21)
17. 空气污染与呼吸道感染有关吗?	(21)
18. 什么是被动吸烟?	(22)

学 校 卫 生

19. 教室的采光与照明	(23)
20. 教室的通风	(25)
21. 教室的采暖	(25)
22. 课桌椅设置的要求是什么?	(26)
23. 常见的意外伤害有哪些? 如何 急救?	(27)
24. 如何防治近视眼?	(29)
25. 怎样才能不长龋齿?	(31)
26. 怎样才能避免脊柱弯曲异常?	(32)

家用化学品卫生

- 27. 儿童如何选择化妆品? (34)
- 28. 正确使用洗衣粉和洗涤剂 (34)
- 29. 为什么家用化学制品要妥善保存? ... (35)

常见意外伤害及救治

- 30. 煤气中毒 (37)
- 31. 溺水 (38)
- 32. 中暑 (38)
- 33. 骨折 (39)
- 34. 触电 (40)
- 35. 出血 (40)
- 36. 烫伤 (41)
- 37. 吞服异物 (41)

传染病预防

- 38. 如何预防沙眼和红眼病? (42)
- 39. 为什么成年期疾病要从小预防? (42)

- 40. 为什么不好的生活习惯容易导致疾病? (44)
- 41. 为什么说锻炼身体可以增强免疫力? (45)
- 42. 喝不干净的水能引起哪些传染性疾病? (46)
- 43. 常见的细菌性疾病是如何传播的? ... (47)
- 44. 常见的细菌性疾病的预防 (50)
- 45. 病毒性疾病是怎样传播的? (52)
- 46. 为什么不要与宠物密切接触? (54)
- 47. 传染病预防方法有哪些? (55)
- 48. 寄生虫病是怎样传播的? (56)
- 49. 常见寄生虫病的预防 (58)
- 50. 什么是预防接种的副反应? (59)
- 51. 儿童的计划免疫包括哪些? (61)

营养与食品卫生

1. 为什么儿童用的食具要常清洗？

食具包括餐具和水杯等，在有条件的情况下最好专人专用。每次使用后，要清洗干净，否则容易成为细菌的“培养基”，如果污染了致病性的细菌，如痢疾、伤寒等，那就会造成疾病的传播。集体用餐如学校、幼儿园等单位，要注意食具的洗净消毒。一般采用高温消毒，如蒸煮等，特别注意避免消毒后再次污染，应密闭保存留用。

2. 什么是儿童生长发育所需要的营养素？

儿童正处于体、脑发育期，所以充足、合理的营养对他们显得尤为重要。儿童生长发育所需要的营养素可分为六大类（有人列为七类）：有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水。膳食纤维可归于碳水化合物一类中，也可单

独列为一类。营养素的供应主要来源于食物，所以要合理安排孩子的饮食，为他们的健康打下良好的基础。

3. 什么是最佳补钙营养液？

补钙的途径有两种：食补与药补。钙是一种营养素，营养素的补充首先选择食补，这样既安全又方便。每种食物都含有钙，只是有多有少，



最佳的补钙食物是奶类（包括母乳，牛、羊乳，乳粉及各种奶制品）。奶类中被人们广泛应用的是牛奶。牛奶营养丰富，每100毫升鲜牛奶中含有蛋白质3.5克，脂肪3.4克，碳水化合物4.7克，还含有人体需要的其它营养素。100毫升牛奶中钙元素的含量约为120毫克，钙的吸收率约40%，与各种钙制剂的吸收率相似。现在市场上卖的鲜牛奶中一般都强化了维生素A、D，维生素D可促进肠道对钙的吸收，并促进钙在骨骼中的沉积，有利于孩子骨骼的发育。孩子的饮食中不能没有奶。乳儿期的孩子，奶类是他们所需钙的主要来源。在给孩子补钙的时候，首先应想到牛奶是补钙的最佳营养液。如果食补不能满足孩子需要时，再考虑用药物补钙。

4. 为什么要多吃蔬菜、水果和薯类？

蔬菜、水果和薯类都含有较丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和其他生物活性物质。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和水果，而水果中的糖、有机酸及果胶等又比蔬菜丰富。含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食，对保护

心血管健康、增强抗病能力和预防某些癌症等有重要作用。

5. 为什么要常吃奶类和豆类？

奶类含钙量高，是天然钙质最好的来源，也是优质蛋白质的重要来源。我国居民膳食中普遍缺钙，与膳食中奶及奶制品少有关。经常吃适量奶类可提高儿童、青少年的骨密度，减缓老年人骨质丢失的速度。豆类含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及B族维生素。经常吃豆类食品，既可改善膳食的营养素供给，又可避免吃肉类过多带来的不利影响。

6. 能吃零食吗？

在能否吃零食的问题上一直存在一些分歧。其实零食是可以吃的，关键是怎么吃？吃什么？怎么吃？

(1) 要少吃零食，因为零食毕竟不是主食，儿童胃口又小，吃多了零食会影响正常食欲。

(2) 零食不要零碎吃，否则饮食没有规律，

也易养成不良的饮食习惯。

(3) 要选择合适的零食。在选择零食的时候要考虑年龄特点、咀嚼和消化能力。

吃什么？

(1) 水果是各年龄组的孩子喜欢吃也能够吃的食物。水果中含有葡萄糖、果糖、蔗糖，易被人体吸收；水果中的有机酸可促进消化，增进食欲；水果中含有果胶（一种可溶性的膳食纤维），有预防便秘的作用；水果还是维生素C的主要来源。

(2) 含碳水化合物较多的谷类食物经膨化制成的食品，酥脆易于消化，可适量摄入。另外，蛋糕中可选松软的面包、蛋糕，脆饼干等作为孩子的午后加餐。

(3) 硬果类，如花生、瓜子、开心果、榛子、核桃等，含油脂较高，经加工制作后吃起来不但味道很香，还含有人体需要的一些必需脂肪酸、B族维生素、微量元素锌等，这些都是长身体时需要的营养素。年龄小的孩子不宜选择这类零食，此类零食咀嚼困难，不小心容易吸入气管，至呼吸困难甚至窒息危及生命。硬果中油脂含量高，大孩子也不宜多吃。

(4) 糖果类零食是纯热量食品，巧克力虽

然含有一些蛋白质和脂肪，但主要是提供热能，这类食品营养价值不高。另外，甜食也是造成龋齿的原因之一，不宜作为经常选择的零食。

(5) 雪糕、冰激凌类凉食是孩子们最喜欢吃的零食，尤其是在炎热的夏季。以奶为主要原料制作的凉食，其营养成分有蛋白质、脂肪和碳水化合物，钙的含量也高些。由于这类食品含糖量高，吃多了会影响孩子的胃口，刺激胃肠道。不少孩子因食欲不好、面黄体瘦来医院就医，检查后又没发现器质性病变，中医大夫说孩子“脾胃不和”；也有一些孩子因经常腹痛医院检查诊断为“浅表性胃炎”，这些都与贪食冰凉食品有关。总之，安排好孩子的零食，既增加了营养素的摄入量，又满足了孩子的口味，还又不影响主食进餐量，不让零食喧宾夺主。

7. 食物中毒的预防？

(1) 防止食品的污染，要从食品的生产、加工、贮存、销售等每一个环节按食品卫生法和有关办法，规范和标准从事生产经营活动；食品管理和从业人员是防止食品污染的关键，重要的

是提高他们的卫生素质和卫生意识，破除陈规陋习，尊重科学、相信科学，自觉地按法律法规的要求操作。接触食品的人员定期进行体检，及时发现可能造成食品污染的隐患（如伤寒、痢疾的带菌者），凡是患有皮肤化脓性感染以及咽喉、上呼吸道感染的，应在痊愈前停止接触食品，防止家庭或食品的交叉污染。生肉必须经兽医卫生检验合格才能出售。

（2）控制微生物的繁殖，微生物的生长繁殖受水分、氧、温度等条件影响。因此可以采取不同的方法保存食品，比如，脱水、盐渍、低温等措施。

（3）彻底杀灭病原菌，做熟食一定要从温度和时间上彻底加热，尤其是肉类食品一定要煮透。熟食在室温存放4小时以上食用前必须加热。做凉菜的工具、用具使用前必须消毒。

世界卫生组织（WHO）安全制备食品十原则对预防食物中毒有指导意义：

- ①选择经过安全处理的食物；
- ②彻底加热食品；
- ③立即吃掉做熟的食物；
- ④妥善贮存食品；
- ⑤彻底再加热食品；

- ⑥避免生食与熟食接触；
- ⑦反复洗手；
- ⑧必须精心保持厨房所有表面的清洁；
- ⑨避免昆虫、鼠类和其他动物接触食物；
- ⑩使用净水。

8. 良好的饮食习惯包括什么？

良好的饮食习惯包括：①饮食要有规律；②不挑食、不偏食；③不随便吃零食；④不暴饮暴食；⑤注意饮食卫生。

从很大程度上讲，孩子的饮食习惯是由家长给养成的。比如，应让孩子置身于安静的环境中就餐，一些家长，惟恐孩子吃的少，让孩子边看电视边喂饭；也有的边讲故事边喂饭；还有的追着赶着喂饭；更有甚者坐着便盆喂饭。久而久之，形成了一顿饭要吃很长时间的习惯。孩子的食欲不是每餐都很好，有时吃的少些也是正常现象。一部分家长为了弥补主餐进食量的不足，本着吃一口是一口的原则，在非进餐时间以各种零食补充，这样容易形成不规律进餐和乱吃零食的坏习惯。孩子对每一种新食品都有一个适应的过