



好孩子乖孩子丛书

4

好孩子 乖孩子

HAO HAI ZI GUAI HAI ZI

讲卫生



湖北美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

讲卫生 / 拇指龙工作室编著.

— 武汉: 湖北美术出版社, 2002. 12

ISBN 7-5394-1310-7

(乖孩子、好孩子)

I. 讲...

II. 拇...

III. 常识课—学前教育—教学参考资料

IV. G613.3

中国版本图书馆CIP数据

核字(2002)第084712号

策 划: 姜晓鹏

责任编辑: 姜晓鹏

文 字: 胡 峥

美术编辑: 韩 方

美术绘图: 刘 勇

陈 硕

韩 方



整体设计: 拇指龙工作室

出版发行: 湖北美术出版社

地 址: 武汉市武昌黄鹂路75号

邮 编: 430077

电 话: (027) 86787105

经 销: 新华书店

印 制: 湖北新华印务有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

印 张: 1.33

印 数: 8000册

版 次: 2003年1月第1版

2003年1月第1次印刷

ISBN 7-5394-1310-7/G · 50

全套八本定价: 48.00元

本册定价: 6.00元



《讲卫生》

目 录

- 02) 掉地食物不要捡
- 04) 洗洗手心和手背
- 06) 在外用餐要注意
- 08) 手脚指甲常修剪
- 10) 勤洗头发勤理发
- 12) 大厦不宜养宠物
- 14) 白白牙齿天天刷
- 16) 早上起床要洗脸
- 18) 我爱洗澡哗啦啦
- 20) 不能随地大小便
- 22) 上完厕所要冲水
- 24) 干净衣服我爱穿
- 26) 不吐口水不吐痰
- 28) 我的家里最干净
- 30) 边走边吃不卫生





掉地食物不要捡

食物掉在地上，不能捡起来继续吃。因为食物掉落在地上，就会沾满灰尘，以及粘上种种眼睛看不见的细菌，吃下这些带有传染病菌的食物，小朋友就会生病了。

专家不倒问

1. 培养孩子卫生健康的饮食态度。
2. 在平时生活中要注意观察孩子的各种不良小动作，并及时予以纠正。
3. 教育孩子不喝生水，生水中有各种各样的对人体有害的细菌、病毒和人畜共患的寄生虫。不吃生冷或腐败变质的食物，这些东西同样会使小朋友生病。

分辨题

右边图中有很多美味的食物，哪些是小朋友可以吃的，哪些地方的食物是小朋友不能吃的，用线把不能吃的食物圈出来。





洗洗手心和手背

吃饭前应该做些什么呢？想一想，我们学习、游戏了一整天，手肯定很脏了，沾满了灰尘和细菌。如果不洗手就吃饭，这些残留的细菌就会被吃进肚子里，那么小朋友就诚肚子疼了。所以，小朋友吃东西或吃饭之前一定要记得洗手，养成良好的卫生习惯。

给爸爸妈妈看

1. 一只手上约有 40 万个左右的细菌和寄生虫卵。给小孩讲解有关细菌的常识，告诉孩子虽然细菌肉眼看不见，但却会给人的身体带来危害。
2. 每次吃饭前提醒孩子去洗手，督促孩子养成讲卫生的习惯。

找一找

他应该使用右边哪些物品来清洁？



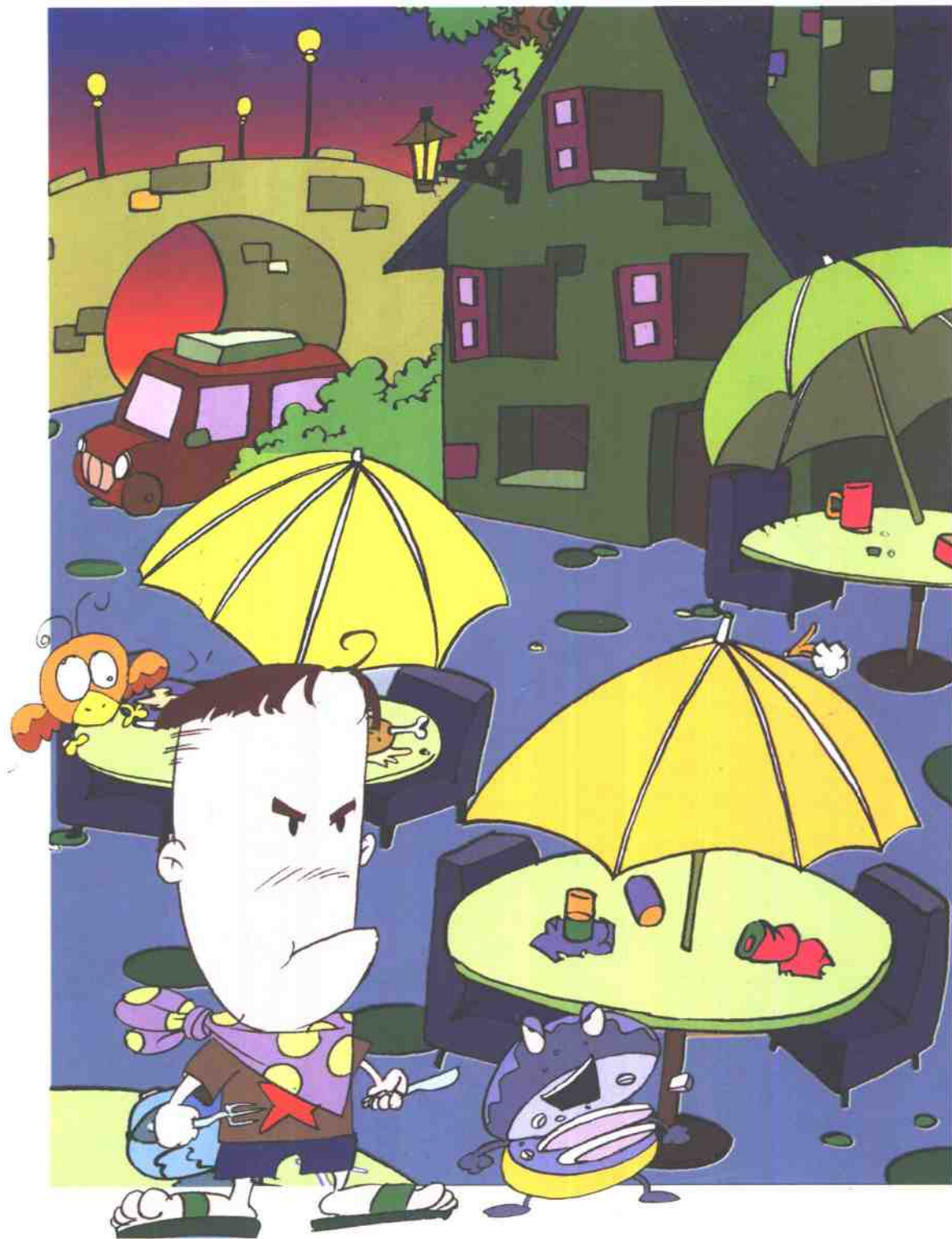


在外用餐要注意

在外用餐时，要注意饮食的清洁卫生。如果小摊贩、餐厅的卫生条件不好或贩卖的食物不洁净，就不能买来吃。因为，很多的疾病都是通过不洁的食物而传染的。

给爸爸妈妈看

1. 带孩子在餐厅用餐时要让孩子先洗手再吃东西。培养和家里一致的卫生习惯。
2. 不要给孩子随便购买无卫生保证的街头食品。餐具未经消毒，滥用食品添加剂和调料，从业人员无卫生许可证、健康证，这些都很容易引起食源性感染，危害儿童身体健康。





手脚指甲常修剪

如果指甲太长，就容易藏脏物、细菌。当我们用手拿东西吃，这些细菌就会随食物一起吃进肚子里，使人生病。所以，我们要时常修剪手、脚的指甲，保持个人卫生。干净的指甲还能给人留下好印象。

给爸爸妈妈看

如果指甲太长，就容易藏脏物、细菌。当我们用手拿东西吃，这些细菌就会随食物一起吃进肚子里，使人生病。所以，我们要时常修剪手、脚的指甲，保持个人卫生。

是非题

1. 指甲等到很长了才去剪。
2. 指甲缝中沾满了灰尘泥土要立即去洗。
3. 在指甲上涂各色指甲油。
4. 经常剪指甲。





勤洗头发勤理发

至少每隔三天就洗一次头发，保持干净清爽的形象。理发一方面是为了整齐美观，另一方面也是因为短一些的头发更容易保持清洁。长长的头发不整理，挡在眼睛前面也会影响视线。理发后，只要把散落在脖子上的碎头发洗掉，就不会再痒。

专家不倒问

自古以来，人们为了使头发美观，想尽办法美化它。在头发上擦油、染发、卷发，方式很多，但这些并不适用于孩子。因为这样一方面会伤害孩子的发质，另一方面容易转移孩子的注意力，使孩子不去关注成长中重要的方面。





大厦不宜养宠物

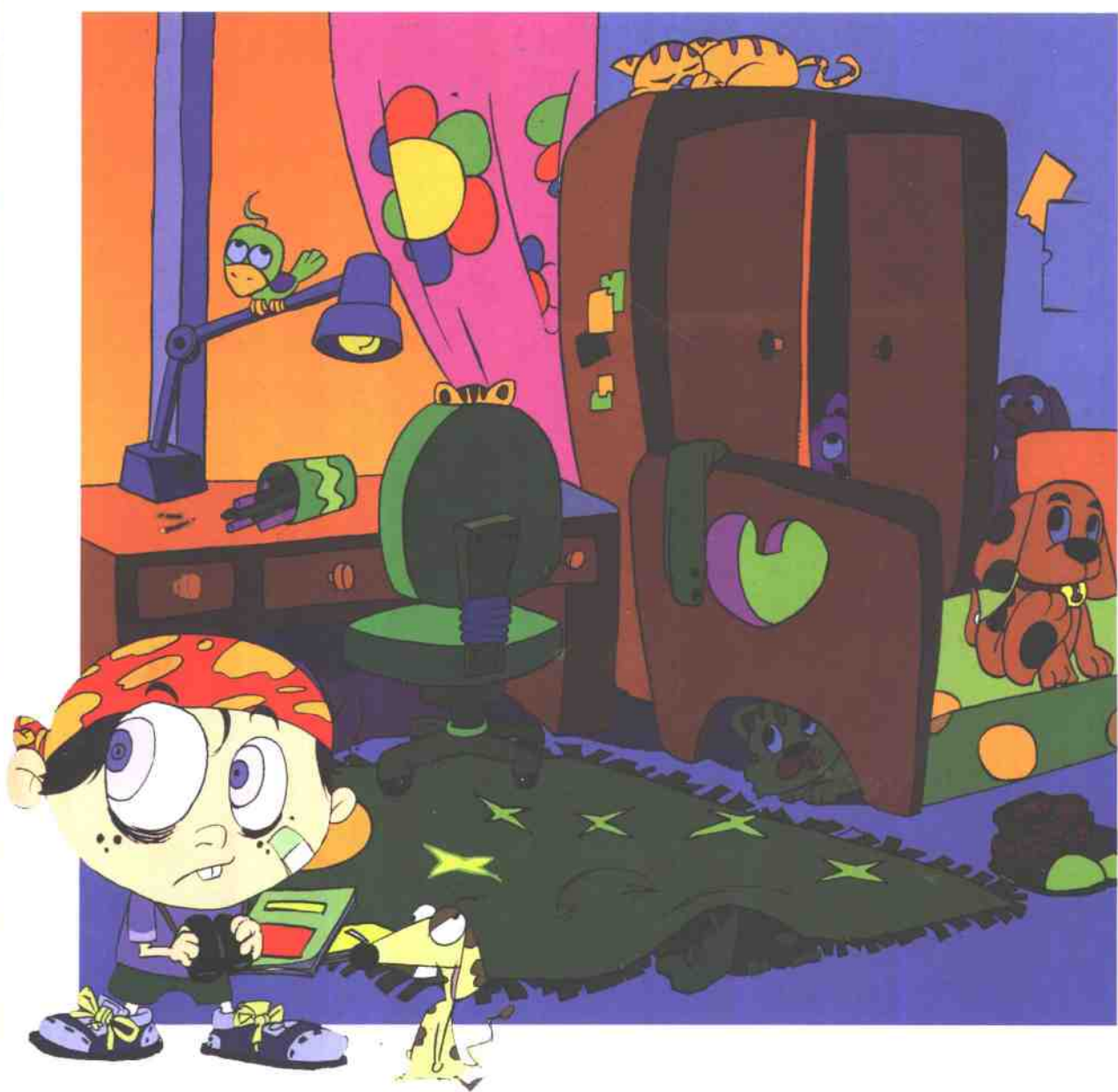
小猫小狗如果不经常做清洁工作，会非常容易带来各种各样的细菌和疾病，影响小朋友的身体健康。在一座有很多人居住的大厦中，就可能有不喜欢小猫小狗的人，同时养宠物也会影响到他人的生活与休息。

给爸爸妈妈看

这一页的主要目的，是告诉小朋友，如果养宠物不注意清洁卫生会给人的健康带来危害，同时，也会骚扰到别人。但我们仍然要培养孩子们对动物及自然的兴趣，让他们热爱各种各样的事物。

捉迷藏

毛毛养了太多小猫小狗，以至于把家里弄得乱七八糟，数数他究竟养了多少只猫多少只狗？





白白牙齿天天刷

刷牙是为了把口中残留的食物漱洗干净，这些残留物如果不及时清除，就会给口中的细菌提供最美味的食品，帮助细菌生长。这些细菌会产生大量的酸，腐蚀我们的牙齿，造成龋齿甚至更严重的口腔疾病。所以我们每天早晚一定要刷牙，吃完东西要漱口，不给细菌任何破坏机会。

专家不倒问

1. 吃糖及含糖量高的食品容易引起龋齿。
2. 牙刷应该每3个月更换一次。
3. 正确的刷牙方法是上下刷牙。
4. 每次刷牙3分钟。





早上起床要洗脸

早上起来把脸洗干净，是提精神的好方法。这样做可以驱走睡意，使我们不再打呵欠。洗脸把我们睡觉时留下的污垢洗掉。洗脸使我们感到清新洁净，更有信心迎接新的一天。

给爸爸妈妈看

应尽早让孩子养成洗脸的习惯，年纪太小的孩子也许感到用手舀水很难，所以你要在开始时从旁教导。以身作则是最好的教育，让孩子看你是怎样洗脸，看你也有每天仔细洗脸的习惯，这对他的学习有很大帮助。

想一想

爸爸和妈妈早上也洗脸，但除了洗脸之外，他们还在浴室里做些什么？