



学前教育高等专科系列教材

XUEQIAN JIAOYU GAODENG ZHUANKE XILIE JIAOCAI


总主编 卢新予

# 学前儿童 卫生与保育

XUEQIAN ERTONG WEISHENG YU BAOYU

主编 邓祖丽颖 李元奇



 郑州大学出版社

# 学前儿童卫生与保育

主编 邓祖丽颖 李元奇

郑州大学出版社

· 郑州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

学前儿童卫生与保育/邓祖丽颖主编. —郑州: 郑州大学出版社,  
2014.7

(中原一帜)

学前教育高等专科系列教材

ISBN 978 - 7 - 5645 - 1844 - 8

I. ①学… II. ①邓… III. ①学前教育 - 卫生保健 - 高等  
职业教育 - 教材 IV. ①R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 110603 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人: 王 锋

全国新华书店经销

河南省诚和印制有限公司印制

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印张: 17.5

字数: 417 千字

版次: 2014 年 7 月第 1 版

邮政编码: 450052

发行部电话: 0371 - 66966070

印次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

---

书号: ISBN 978 - 7 - 5645 - 1844 - 8 定价: 29.00 元

本书如有印装质量问题, 由本社负责调换

# 总 序



“育幼教英才,创特色名校。”挟时代东风之利,承历史发展之脉,此套具有地方性特色的学前教育高等专科系列教材终于正式付梓。历时一年,终结硕果,实在令人欣喜。这套系列丛书以《教育部关于大力推进教师教育课程改革的意见》(教师[2011]6号)为指导思想,努力呈现了当前国家对于幼儿教师教育课程改革提出的新要求和新思路,汇集部分教学改革与研究成果,注入丰富的理论与实践内涵浓缩而成。

本套教材依托河南省哲学社会科学规划项目的研究平台,为“高职院校0~3岁早期教育师资培养模式研究”(课题编号:2013BJY022)及河南省软科学计划项目的研究平台,为“学前教育专科人才培养模式的实践研究”(课题编号:112400450345)课题的成果之一。为了加强幼儿教师教育课程和教材研究,郑州幼儿师范高等专科学校课程开发小组与复旦大学出版社、郑州大学出版社等多家单位联合启动了学前教育专业课程与教材研究计划项目,由郑州幼儿师范学校学前教育专业具有丰富教育经验的教师团队、河南省各地市学前教育领域优秀教研员和一线园长、教师团队及出版社教材资深编辑组成课程开发小组,进行了为期一年的研究与编写。教材根据幼儿教师的职业特点和专业发展需求、新时期幼儿教师的素质构成,形成了时代鲜明、实践性突出的课程设计和教材编写的整体思路,并成立了教材编写委员会,聘请富有教学经验和一定学术水平的学科带头人分别担任各科教材主编。

当前国家教师教育课程改革与幼儿教师专业发展所倡导的以学校为主体而开发的校本课程理论恰与我们的特色教育理论“不谋而合”,而我们正是带着这种高度的认同感,怀着极大的热情投入到学前教育专业课程研发中。着眼于学生主动发展的教育价值观和为学生发展服务的基本价值取向,本着“以人为本”的课程理念,关注人的成长和发展,努力实现课程主客体之间互动互需互馈的理想效果,成为我们进行课程设计、课程内容和课程评价的原则和目标。本套教材以教育部最近颁布的《教师教育课程改革标准》为依据,结合新下发的《幼儿教师专业标准(试行)》,以幼儿教师的专业核心课程为基础,以幼儿教师

职业必备的专业知识和技能为着眼点,关注课程改革与创新,从发现学生的兴趣、尊重学生的选择、培养学生的特长出发,通过拓展、延伸,优化课程资源,引领学生在享受学习的快乐中主动发展。教材努力贴近幼儿教师岗位实际,尽量反映幼儿教师职业特点的新知识和新要求,并着力构建以实践为导向的课程体系与评价标准,为全面提高幼儿教师培养质量,造就高素质的应用型专门人才贡献微薄之力。

课程开发是一个富有创造力的工程,每一步设想和实践都渗透着教育的独特和创造。立足实践,传承经典,通过整合、优化,创造性课程资源的开发和推广,我们在构建校本文化资源的同时,也构建了学校自身的特色,丰富了同类系列校本课程资源,作出了有积极意义的尝试。我们坚信,学校应该是播种幸福、引领学生和教师共同发展的乐园。特色课程使学生各得其所,教师人尽其才,学校特色彰显。作为一项系统的重大工程,我们所做的工作不过是开了一个头,筚路蓝缕,开启山林。我们深感肩上责任的沉重和自身知识水平的匮乏,教材在知识性与趣味性、理论性与实践性的衔接、融合中还存在一些不足,有待同行专家的批评、指正。漫漫前路,艰难前行,我们毕竟坚定地迈出了第一步,未来的实践使我们有信心在这条路上快马加鞭,卓越成长。有了我们的付出与努力,有了同行的关心与支持,我们定会再谱新篇,努力实现“让学生、教师和学校共同发展”的教育目标,为中国的学前教育事业贡献一份力量。

卢新予

2014年2月

# 目 录

第一章 学前儿童生理卫生与保育 .....	1
第一节 运动系统 .....	1
一、骨 .....	1
二、骨连接 .....	7
三、肌肉 .....	8
四、学前儿童运动系统的保育要求 .....	9
第二节 循环系统 .....	9
一、血液循环系统 .....	10
二、淋巴系统 .....	13
三、学前儿童循环系统的保育要求 .....	13
第三节 呼吸系统 .....	14
一、呼吸系统的结构和功能 .....	15
二、呼吸运动 .....	16
三、学前儿童呼吸系统的保育要求 .....	17
第四节 消化系统 .....	18
一、学前儿童消化系统的特点 .....	19
二、学前儿童消化系统的保育要求 .....	23
第五节 泌尿系统 .....	25
一、学前儿童泌尿系统的特点 .....	25
二、学前儿童泌尿系统的保育要点 .....	26
第六节 内分泌系统 .....	27
一、学前儿童重要的内分泌腺 .....	28
二、学前儿童内分泌系统的保育要求 .....	29
第七节 免疫系统 .....	29
一、免疫的概述 .....	29
二、学前儿童免疫系统的特点 .....	30
三、学前儿童免疫系统的保育要求 .....	31
第八节 神经系统 .....	31
一、神经系统的概述 .....	31
二、脊髓和脊神经 .....	33
三、脑和脑神经 .....	34

	四、植物性神经 .....	37
	五、神经系统活动的方式和特点 .....	38
	六、学前儿童神经系统的保育要求 .....	40
第九节	感觉器官 .....	43
	一、视觉器官 .....	43
	二、听觉器官 .....	46
	三、嗅觉器官 .....	48
	四、味觉器官 .....	48
第十节	生殖系统 .....	49
	一、生殖系统的概述 .....	49
	二、学前儿童生殖系统的特点和卫生 .....	50
	三、学前儿童生殖系统的保育要求 .....	51
第十一节	皮肤 .....	52
	一、皮肤的结构 .....	52
	二、皮肤的功能 .....	53
	三、学前儿童皮肤的保育要求 .....	54
<b>第二章</b>	<b>学前儿童生长发育 .....</b>	<b>55</b>
第一节	生长发育概述 .....	55
	一、学前儿童各年龄阶段的生长发育特征及保育要点 .....	55
	二、学前儿童生长发育的一般规律 .....	57
第二节	影响学前儿童生长发育的因素 .....	60
	一、遗传因素 .....	60
	二、环境因素 .....	60
第三节	学前儿童生长发育的测量及评价 .....	62
	一、生长发育的评价指标 .....	62
	二、几种常用生长发育形态指标及测量方法 .....	62
	三、生长发育的评价标准 .....	67
	四、生长发育的评价方法 .....	68
<b>第三章</b>	<b>学前儿童的心理卫生与保育 .....</b>	<b>74</b>
第一节	学前儿童的健康心理与保育 .....	74
	一、学前儿童心理卫生的目标 .....	74
	二、学前儿童心理健康的特征 .....	75
	三、不同年龄阶段的心理卫生和保育 .....	76
第二节	学前儿童常见的心理问题及预防 .....	79
	一、学前儿童常见的心理问题 .....	79
	二、学前儿童心理问题的预防和干预 .....	86

<b>第四章</b>	<b>学前儿童的营养卫生</b>	90
第一节	学前儿童的营养需要	90
	一、学前儿童的能量需要	90
	二、学前儿童所需的宏量营养素	92
	三、学前儿童所需的微量营养素	98
	四、学前儿童所需的其他营养成分	101
第二节	学前儿童膳食配制与评价	103
	一、学前儿童膳食特点	103
	二、学前儿童膳食配制的原则	104
	三、学前儿童膳食的配制	105
第三节	幼儿园膳食	111
	一、幼儿园膳食管理	111
	二、幼儿园营养评价	112
	三、幼儿园膳食卫生	114
<b>第五章</b>	<b>学前儿童一日生活的卫生与保育</b>	119
第一节	保育概述	119
	一、保育的概念	119
	二、幼儿园保育工作的基本内容	120
	三、幼儿园保育工作的实施原则	121
第二节	学前儿童生活活动的卫生与保育	122
	一、入园环节	122
	二、晨间锻炼	124
	三、进餐环节	124
	四、饮水环节	126
	五、睡眠环节	126
	六、盥洗环节	127
	七、如厕环节	130
	八、户外活动	131
	九、离园环节	131
第三节	学前儿童教育活动的卫生与保育	132
	一、教学活动的卫生与保育	132
	二、游戏活动的卫生与保育	132
	三、劳动中的卫生与保育	133
	四、大型活动的卫生与保育	133
第四节	学前儿童体育锻炼的卫生与保育	134
	一、学前儿童体育锻炼的卫生原则	134



二、学前儿童体育锻炼的保育	134
<b>第六章 学前儿童常见疾病与预防</b>	140
第一节 疾病的基本知识与护理技能	140
一、疾病的基本知识	140
二、疾病的早期症状	141
三、学前儿童常见疾病症状的鉴别和处理	141
四、基本护理技能	144
第二节 学前儿童常见病与预防	148
一、常见呼吸系统疾病	148
二、常见消化系统疾病	151
三、常见营养性疾病	153
四、常见五官疾病	158
五、常见皮肤病	161
第三节 学前儿童常见传染病与预防	162
一、传染病概述	163
二、学前儿童常见传染病	166
三、学前儿童常见肠寄生虫病	174
<b>第七章 学前儿童的安全与急救</b>	176
第一节 幼儿园的安全与管理	176
一、幼儿园的安全与管理	176
二、幼儿园学前儿童的安全教育	179
第二节 学前儿童常见意外伤害的处理	182
一、学前儿童发生意外伤害的原因及急救原则	182
二、心肺复苏急救术	184
三、常见意外伤害的处理	189
<b>第八章 幼儿园的卫生保健工作制度</b>	199
一、一日生活制度	199
二、健康检查制度	202
三、卫生与消毒制度	204
四、卫生保健信息收集的制度	207
<b>第九章 幼儿园的建筑与设备卫生</b>	209
第一节 幼儿园的建筑卫生	209
一、幼儿园的规划	209
二、幼儿园建筑物的卫生要求	211

三、幼儿园室内采光和照明	214
四、幼儿园室内通风和采暖	215
第二节 幼儿园的用具设备卫生	217
一、家具的卫生	217
二、卫生间设备卫生	220
三、玩具、文具、教具的卫生	221
<b>附 录</b>	224
附录 1 中国 7 岁以下儿童生长发育参照标准	224
附录 2 中国居民膳食营养素参考摄入量表( DRIs)	235
附录 4 学前儿童常见急性传染病的 传播途径、主要症状和护理	247
附录 5 学前儿童常见急性传染病的 潜伏期、隔离期和检疫期限( 供参考)	248
附录 6 学前儿童常见出疹性传染病的鉴别要点	249
附录 7 儿童入园( 所) 健康检查表	250
附录 8 儿童转园( 所) 健康证明	252
附录 9 托幼机构工作人员健康检查表	253
附录 10 托幼机构工作人员健康合格证	255
附录 11 卫生保健工作记录( 登记) 表	256
附录 12 托幼机构环境和物品预防性消毒方法	259
<b>参考文献</b>	265



# 第一章 学前儿童生理卫生与保育



## 内容提要

本章主要内容有:人体各系统的解剖学知识及相关的生理知识,学前儿童各器官的生理特点及保育要点,学前儿童各系统的保育要求。

人体是由形态、功能各异的细胞构成。细胞是构成人体结构和功能的基本单位。细胞由细胞膜、细胞质和细胞核构成。许多形态和功能相同或相似的细胞和细胞间质共同构成组织。人体的基本组织有上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。由多种组织结合在一起,形成具有一定形态和功能的结构称为器官,如脑、耳、心、胃、肠等。许多在结构和功能上有密切联系的器官按一定的顺序结合在一起共同执行某种特定功能称为系统,如运动系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、内分泌系统、免疫系统、生殖系统、神经系统。人体是一个统一的整体,在神经与体液的调节下,各器官、系统相互协调配合,共同完成各种生理活动。

## 第一节 运动系统

运动系统由骨、骨连接和骨骼肌构成。骨和骨连接组成骨骼,成为人体的支架,构成人体的基本轮廓,支撑体重,保护内脏器官。骨骼肌跨关节,附着在关节两端的骨面上,在神经系统的支配下,骨骼肌收缩或舒张时,牵动骨骼产生各种运动。

### 一、骨

人体的骨骼是由 206 块骨连接而成,根据骨在体内的部位可分为颅骨、躯干骨、四肢



骨三大部分(图 1-1)。头骨由脑颅骨和面颅骨组成,脑颅骨形成颅腔并保护着脑,面颅骨形成面部支架。躯干骨由脊柱骨、肋骨、胸骨组成,形成胸廓并保护内部器官。四肢骨包括上肢骨和下肢骨各一对。骨的形态多样且大小、功能不一,大致分为长骨、短骨、扁骨和不规则骨四类。

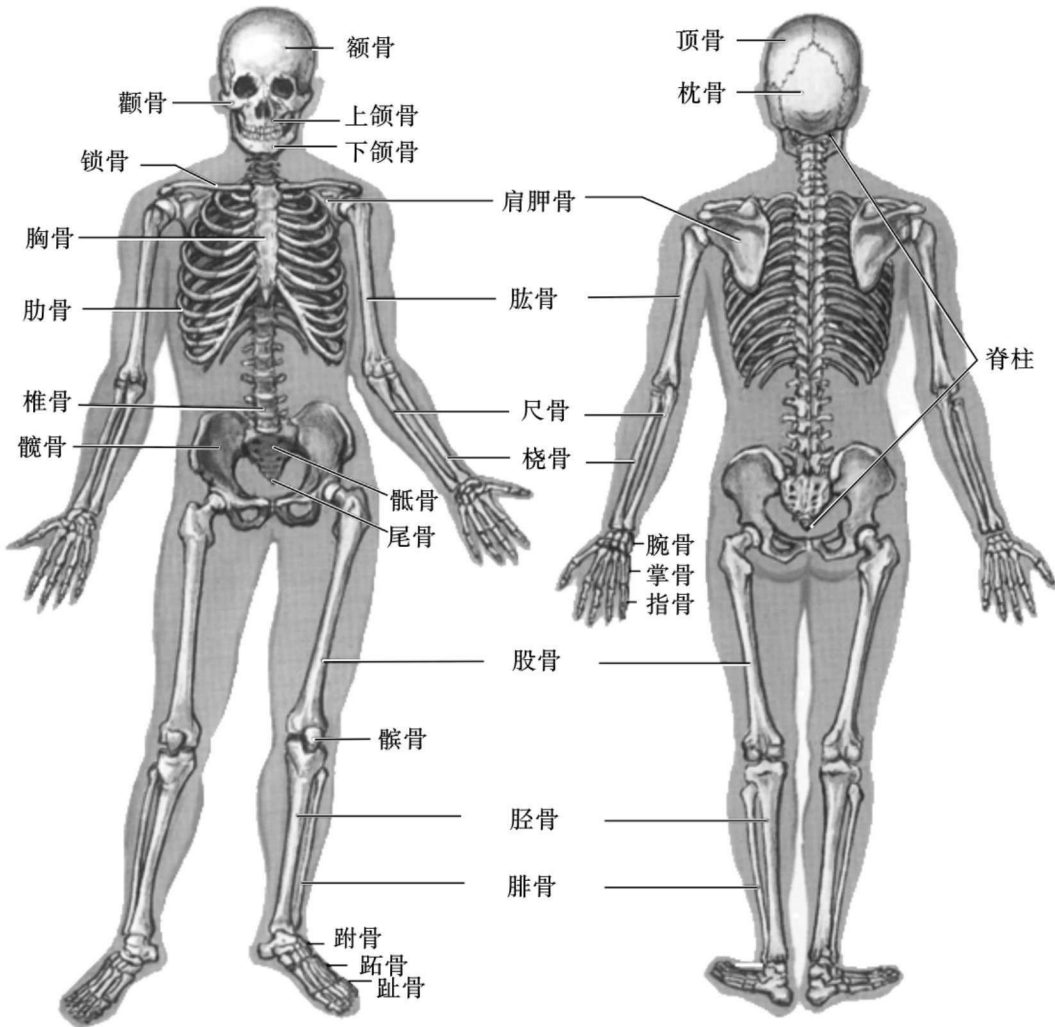


图 1-1 人体全身骨骼

### (一) 骨的结构

骨由骨膜、骨质和骨髓构成(图 1-2)。

#### 1. 骨膜

骨膜是一层结缔组织膜,含有丰富的血管和神经,对骨有营养作用。骨膜内还有成骨细胞,对骨的生长及骨折后的愈合和再生等起重要作用。学前儿童的骨膜较厚,再生能力强;其血管丰富,血液供应丰富,新陈代谢旺盛,因此,当儿童骨受损伤时,愈合比成人快。

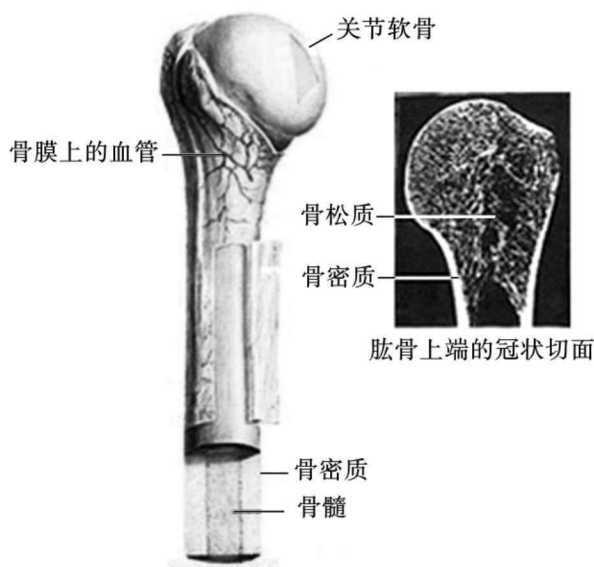


图 1-2 骨的结构

## 2. 骨质

骨质分为骨密质和骨松质。骨密质大部分集中于骨干,结构致密、坚硬,耐压性强;骨松质主要位于骨的两端,结构疏松。

## 3. 骨髓

骨髓填充于骨髓腔内和骨松质的空隙内。骨髓分为红骨髓和黄骨髓两种。红骨髓具有造血功能。胎儿和婴幼儿的骨髓均为红骨髓,具有造血功能;5岁以后,骨髓腔中的红骨髓逐渐被脂肪组织所取代呈黄色,称黄骨髓,失去造血功能。而在慢性失血或重度贫血时,黄骨髓可转变成红骨髓,恢复造血功能。但在人体的扁骨、短骨、不规则骨和长骨两端的骨松质内,终生保持着具有造血功能的红骨髓。

## (二) 骨的化学成分

骨组织内含有有机物和无机物。有机物主要为骨胶原,使骨具有一定的韧性和弹性;无机物主要是钙盐,使骨具有一定的硬度。

不同年龄阶段的人,骨组织的化学成分是有区别的。儿童骨组织中有机物含量高,有机物与无机物比例约为1:1,所以儿童的骨骼弹性大、硬度小,常因坐、立、行的姿势不正确或其他原因而导致骨骼变形;成年人骨组织中的有机物与无机物含量的比例约为3:7,骨骼坚硬且有弹性;老年人骨组织中无机物比例相对较大,骨骼脆性大、弹性小,易发生骨折。

## (三) 骨的生长

骨的生长发育有两种方式,即膜内成骨和软骨内成骨。以长骨为例来说明骨的生长过程,分为长长和长粗两种方式。幼年时期,骨干和骨骺之间有软骨层,软骨层不断增殖



并且不断骨化,使骨不断长长,成年后,软骨层逐渐骨化成骨,骨不再长长。骨膜深层有成骨细胞,在骨干周围不断形成新的骨质,使骨不断长粗。在骨长长和长粗的同时,骨内有一种破骨组织,能破坏和吸收骨髓腔周围的骨组织,使骨髓腔不断变大。

#### (四) 儿童几种主要骨的发育特征

##### 1. 颅骨要经过闭合的过程

新生儿刚出世时,颅骨骨化尚未完成,有些骨缝处仅以结缔组织相连,这些膜即囟门(图1-3)。前囟(额骨和顶骨形成的菱形间隙)一般在1~1.5岁闭合,后囟(两块顶骨和枕骨形成的三角形间隙)一般在6~8周闭合,最晚在出生后2~4个月闭合。囟门闭合过早可能是脑容量小,闭合过晚多见于佝偻病、脑积水等。

要注意婴儿囟门的清洁卫生,及时清理头皮表面的积垢;注意保护囟门安全,远离尖锐、具有伤害性的物品。

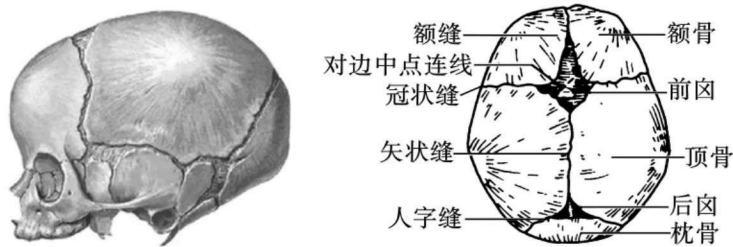


图1-3 新生儿颅骨及囟门位置

##### 2. 腕骨的发育逐步进行

新生儿腕骨都是软骨,从6个月开始出现骨化点,到10岁左右,8块腕骨的骨化中心全部出齐,因此,在学前期常根据腕骨的多少来判断骨骼发育的年龄(即通常所说的骨龄),13岁时基本完成骨化。指骨在9~11岁时完成骨化。

给学前儿童提供玩具宜轻不宜重;运用手的精细动作时间不宜过长(如折纸、用剪刀、写字、绘画、弹钢琴);不要让学前儿童提拎太重的东西(如搬运幼儿园的桌椅、运动器械、学前儿童的被褥、全班的饭菜等);应适当锻炼学前儿童的掌骨、指骨(如撕纸、捏泥等)。

##### 3. 脊柱生理弯曲尚未定型

脊柱是人体的主要支柱,是由脊椎骨叠加而成。成人脊柱有4个生理弯曲(图1-4),这些生理弯曲对保持身体平衡、缓冲对脑的震荡有利。

新生儿出生时脊柱几乎是平直的,只有骶曲。脊柱的生理性弯曲是随着动作发展而逐渐形成的(图1-5)。当3个月的婴儿会抬头时,可出现颈部的脊柱前凸而形成颈曲;6个月以后的婴儿能坐时,可出现胸部脊柱后凸而形成胸曲;到1岁左右开始行走时,可出现腰部脊柱前凸而形成腰曲;这些生理弯曲虽然已经出现,但尚不固定,当仰卧位时,弯曲可以消失。至6~7岁被韧带所固定,形成生理弯曲,到生理成熟时,生理弯曲才完全固定。生理弯曲对保持身体平衡、缓冲对脑的震荡有利。当学前儿童体位不正时,则容



易出现脊柱侧弯、前突或后突。

要注意儿童不能睡软床,要睡硬床、木板床;不要让婴儿过早地坐、立、行;不让儿童长时间单侧负重,要背双肩带书包;为儿童提供的桌椅要适合儿童的身材;及时纠正儿童的坐姿和站姿。

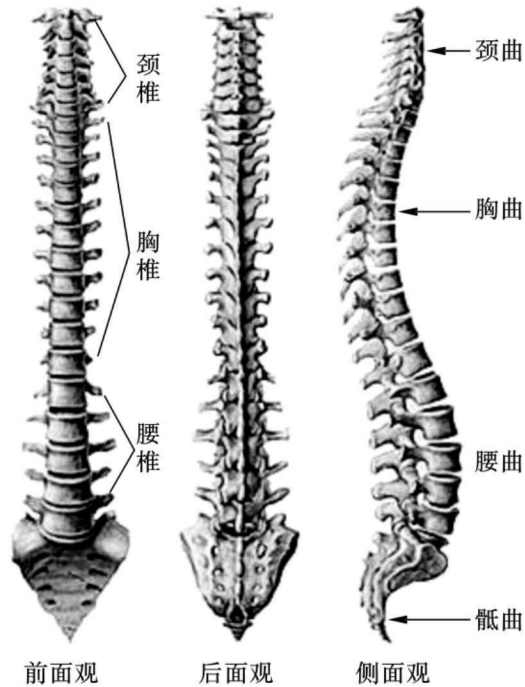


图 1-4 脊柱

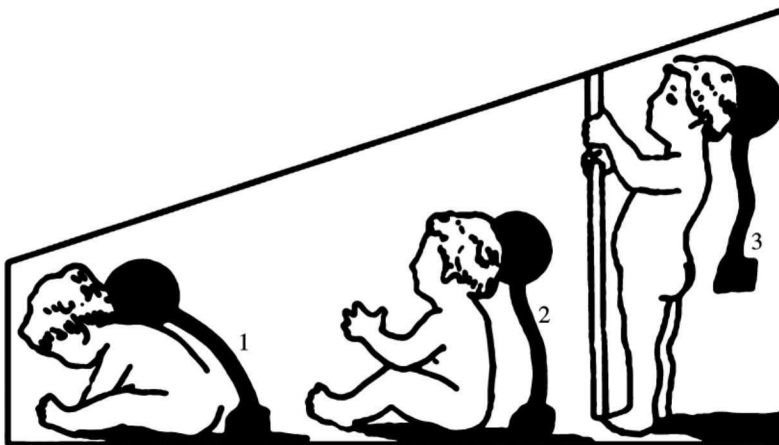


图 1-5 婴儿脊柱生理弯曲逐渐形成(1 坐 2 抬头 3 直立)

#### 4. 胸骨尚未愈合

胸骨自上而下由胸骨柄、胸骨体、胸骨剑突三部分组成(图 1-6)。这三部分要到 20~25 岁时才完全愈合。维生素 D 缺乏、患呼吸道疾病以及坐姿不正时,往往会影



前儿童的胸骨发育,甚至影响心肺的发育。

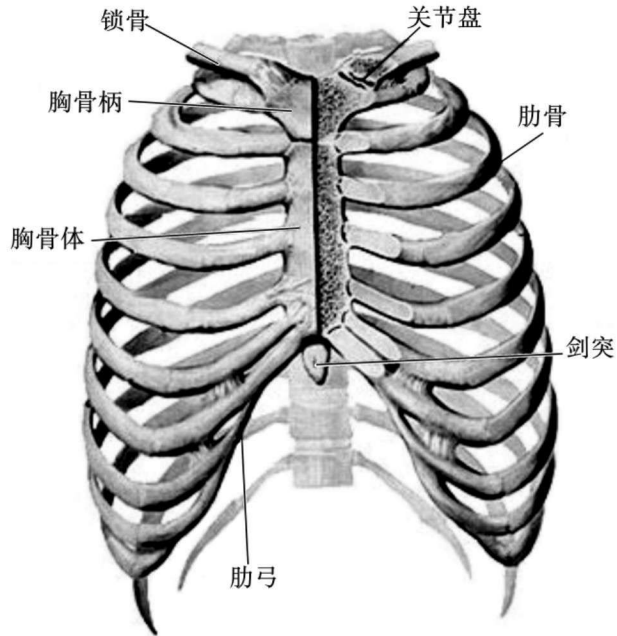


图 1-6 胸廓(前面观)

### 5. 骨盆没有定型

骨盆(图 1-7)由髌骨、骶骨、尾骨及韧带构成。学前儿童的骨盆没有定型,髌骨还不是一块整体,而是由髌骨、坐骨和耻骨借软骨连接而成,很不牢固,易受外力作用而移位。一般在 18~25 岁时才愈合为一块髌骨。

儿童不要穿高跟鞋,以免骨盆前倾;教育儿童不要从高处往硬地上跳,应跳沙坑,以免发生骨盆错位、移动。

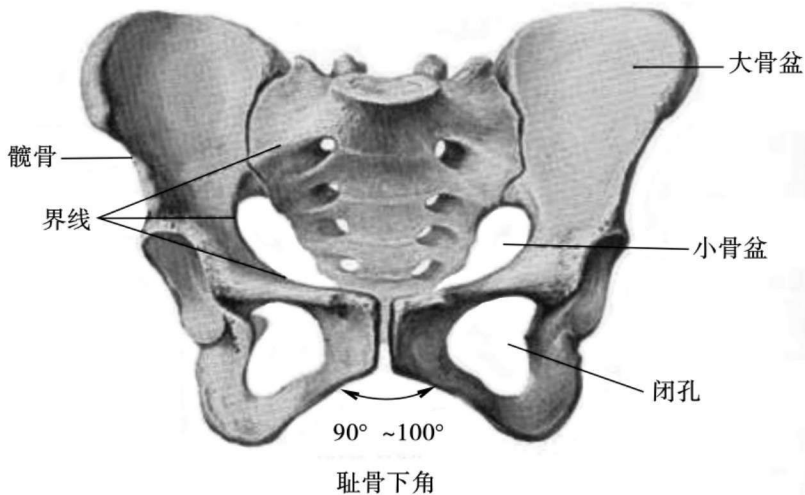


图 1-7 女性骨盆





## 6. 足骨

足骨是由跗骨、跖骨及趾骨所组成。足弓是由足部的跗骨和跖骨借韧带连接,形成的凸向上的弓(图1-8)。足弓具有弹性,可缓冲行走、运动时对脑和身体产生的震荡,足弓还可以保护足底的血管和神经免受压迫。

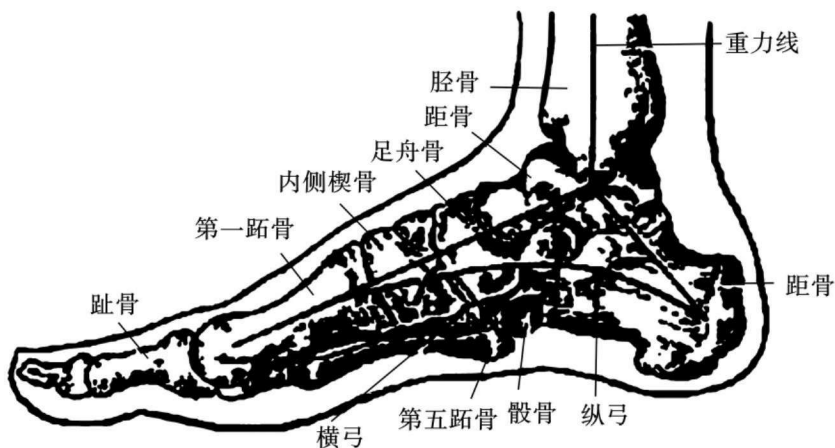


图1-8 足弓

婴儿足部脂肪丰满、肌肉无力,常常看不出足弓。学前儿童足弓周围韧带较松,肌肉细弱,如果长时间站立、行走或过度负重,会导致足弓塌陷,形成扁平足(图1-9),肥胖儿童更易引起扁平足。扁平足弹性差,运动时会造成足底神经和血管受压,易疲劳和足底疼痛。

避免儿童长时间站立、行走、负重;避免儿童过度肥胖;儿童穿平底宽头鞋,不穿皮鞋;让儿童多利用足尖、足跟活动,如舞蹈、跳皮筋等,通过锻炼,使足部肌肉和韧带坚韧有力,但不可过累。



图1-9 扁平足

## 二、骨连接

骨与骨之间连接的称为骨连接,有直接连接和间接连接两种方式。直接连接是指相邻的骨之间以致密结缔组织或软骨直接相连,不能活动或活动幅度很小,如颅骨之间的连接是不能活动的,椎骨之间的连接能稍微活动。间接连接是指由相邻的骨之间以结缔组织构成的囊相连,又称关节。关节的活动范围较大,如肩关节、肘关节等,关节是骨连接的主要方式。

关节由关节面、关节囊和关节腔三部分组成(图1-10)。关节面是指相邻两骨相接触的面,一般是一凸一凹,其中略凸或呈球形者叫关节头,略凹者称为关节窝。关节面上覆盖着一层光滑的软骨,可以减少两骨间的摩擦。关节囊是指关节周围由结缔组织构成的封闭的囊,包绕着整个关节,把相邻两骨牢固地联系起来,能分泌滑液而润滑关节。关