

公民
健康素养
读本丛书

小学生 健康素养读本

安徽省卫生厅 编



APRATIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

公民健康素养系列

小学生 健康素养读本

安徽省健康教育所 编



APGTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学生健康素养读本/安徽省卫生厅编. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5337-5413-6

I. ①小… II. ①安… III. ①健康教育-小学-课外读物 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 022661 号

小学生健康素养读本

安徽省卫生厅 编

出版人: 黄和平

选题策划: 汪卫生

责任编辑: 汪卫生

责任校对: 陈会兰

责任印制: 梁东兵

封面设计: 冯 劲

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社

<http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

印制: 安徽新华印刷股份有限公司

电话: (0551)5859178

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 889×1194 1/32

印张: 2

字数: 40 千

版次: 2012 年 3 月第 1 版

2012 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5413-6

定价: 8.00 元

版权所有, 侵权必究

《公民健康素养读本丛书》

编 审 委 员 会

主 任 高开焰

副主任 徐恒秋 杜昌智 李劲风
武琼宇 董明培

委 员(以姓氏笔画为序)

王志敏 王咏梅 计国平
史晓群 仲学锋 任 军
江 文 沈敏祥 罗要武
张莲芝 夏北海 费勤福
崔永军

编写人员(以姓氏笔画为序)

王志敏 王咏梅 仲学锋
张莲芝

本册插图 顾婧萱 李 兵



序

健康素养是健康素质的重要组成部分,指的是个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和服务做出正确判断,以维护和促进自身健康的能力。提高我国公民的健康素养,是贯彻落实科学发展观、全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的重要任务。

2007年,卫生部组织医药卫生领域百余位专家,研讨并界定我国公民健康素养的基本内容。2008年1月,卫生部第三号公告发布了《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》(以下简称《公告》)。《公告》是世界上第一份全面界定公民基本健康素养内容的政府文件。

根据2008年安徽省首次居民健康素养调查结果显示,安徽省居民具备健康素养的总体水平仅为8.79%。即100个居民中有不到9个居民能够了解基本的健康知识和理念,熟悉掌握健康的生活方式和行为内容,并且具备基本的健康技能。维护健康需要基本的健康素养并掌握必要的知识和技能。许多疾病来源于无知。因此,普及健康知识和技能,增进公民健康素质,是我们卫生工作者的职责。

为了贯彻深化医药卫生体制改革精神,推进基本公共卫生服务均等化,落实《公告》,提高居民健康素养水平,普及医学科学知识,预防疾病,促进健康,安徽省卫生厅组织工作在一线的专业人员和专家编写了一套《公民健康素





养读本丛书》。

本丛书以《中国公民健康素养——基本知识与技能(试行)》为内容,共4个分册:《小学生健康素养读本》《中学生健康素养读本》《农村居民健康素养读本》《城市居民健康素养读本》。丛书图文并茂,通俗易懂,具有较强的可读性和趣味性,期望引导广大读者走健康之路,为促进中小学生学习健康成长,为提高全民的健康素质作出新贡献!

安徽省卫生厅厅长 高开焰





前 言

每个人都希望自己能够健康成长,不生病。为了健康成长,小学生就需要了解自己的身体,还要了解怎样保护自己的身体不得病少得病。这本《小学生健康素养读本》以图文并茂的方式,形象生动地给大家介绍了基本的健康知识和一些小学生常见疾病的预防知识。

全书分为《快乐成长篇》《快乐生活篇》《预防疾病篇》三部分,希望对小学生的健康成长能有所帮助!

编著者



目 录

快乐成长篇	1
1. 健康的概念	1
2. 认识我们的身体	1
3. 锻炼与健康	6
4. 睡眠与健康	8
5. 游戏与成长	10
快乐生活篇	12
一、个人卫生	12
1. 饭前便后要洗手	12
2. 勤洗澡勤换衣	13
3. 早晚刷牙,饭后漱口	13
4. 常剪指甲	15
5. 不随地吐痰	16
6. 咳嗽打喷嚏捂住口、鼻	17
7. 让我们拥有一双明亮的眼睛	18
8. 学会保护我们的耳朵和听力	19
二、饮食卫生	21
1. 不喝生水	21
2. 不吃苍蝇叮过的食物	22
3. 不吃小摊贩卖的不洁食物	23
4. 水果吃前要洗净	23





5. 吃熟食	24
6. 不吃变味的食物	24
7. 少吃零食和甜食	25
8. 多吃蔬菜和水果	25
9. 不能变成小胖墩	26
三、生活卫生	27
1. 不与小猫小狗玩耍	27
2. 开窗通气勤晒被	27
3. 爱整洁讲卫生	29
4. 不乱丢垃圾	29
5. 交通安全要牢记	30
6. 危险标志会识别	31
四、良好的习惯	32
1. 上网不成瘾	32
2. 不玩网络游戏	33
3. 按时完成作业	33
4. 生活规律,按时休息	33
5. 坚持锻炼身体好	34

预防疾病篇	35
一、感冒	35
二、腹泻	37
三、近视	39
四、龋齿	43
五、红眼病	45
六、痢疾	47
七、血吸虫病	49

快乐成长篇

1. 健康的概念

什么是健康？对小学生来说，健康不仅指身体发育良好，不生病，还包括心情愉快，能与父母、老师、同学和睦相处，喜欢学习，能轻松地完成学业。（图1）



图 1

2. 认识我们的身体

人的身体，从外表看分为头、颈、躯干和四肢。头上有五官：眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵等。可是，你们知道身体的内部结构是什么样子吗？身体内部有很多重要的器官，其中最重要的内脏包括心、肝、脾、肺和肾。（图2）

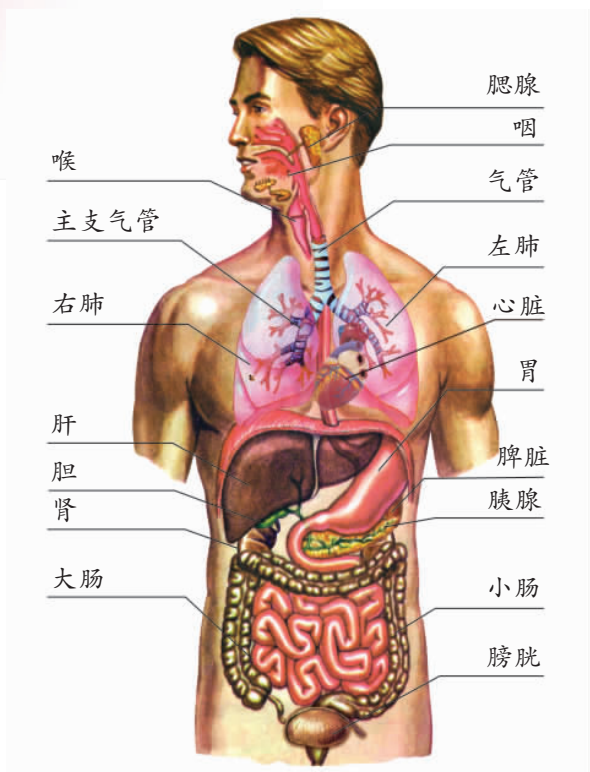


图 2

● 心脏

心脏在人的胸腔里,位置稍偏左。它是人体最重要的内脏,是身体里血液循环的动力,是我们身体的“发动机”。它昼夜不停地在胸腔里跳动,为我们的身体提供充足的血液,供应氧气和各种营养物质,并带走身体内的废物,使身体保持正常功能。哪天心脏不跳了,这个人也就死了。经常锻炼可以使心脏变得强健有力。(图3)

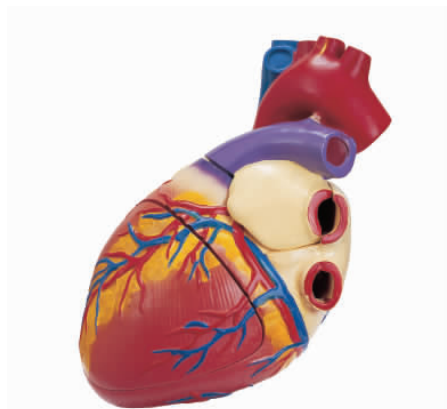


图 3

● 肝脏

肝脏位于身体的右上腹部，是人体内脏里最大的器官。肝脏在身体里的作用相当于“化工厂”。身体产生的毒物、废物，吃进去的毒物、药物都依靠肝脏解毒。过度喝酒、胡乱吃药、抽烟、爱发愁、爱吃油腻食物都会损坏肝脏，从而影响我们的健康。因此，从小就不要有以上不好的行为，要养成良好的生活、行为习惯。(图4)

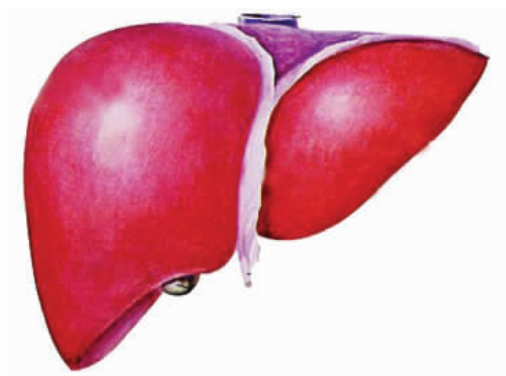


图 4



● 脾脏

脾脏是人体中很重要的器官,位于左上腹部,质地较脆且血管丰富,一旦受到强大的外力打击就很容易破裂。脾脏的主要功能是过滤和储存血液,此外还可以制造免疫球蛋白等免疫物质,发挥免疫作用。免疫力强就不容易生病。(图5)

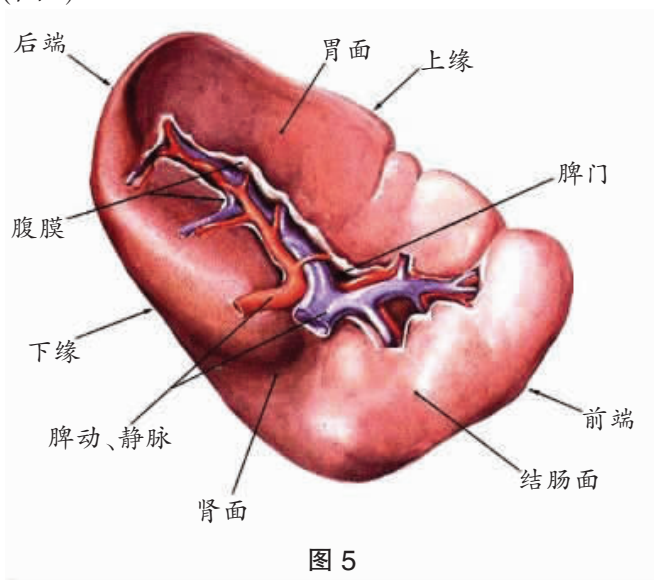


图 5

● 肺

肺位于胸腔,分为左肺和右肺两部分,主要负责气体交换,也就是具有呼吸功能。身体的每个细胞都要呼吸,即吸入氧气,呼出二氧化碳,肺就是身体与外界交换气体的地方。我们从外界吸入的氧气和人体代谢产生的二氧化碳在肺里进行交换。经常参加体育锻炼可以增加肺活量,有利于气体交换。(图6)

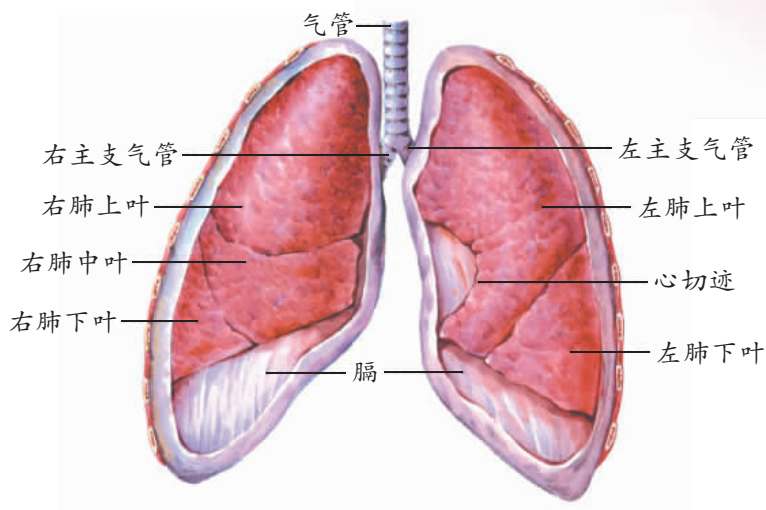


图 6

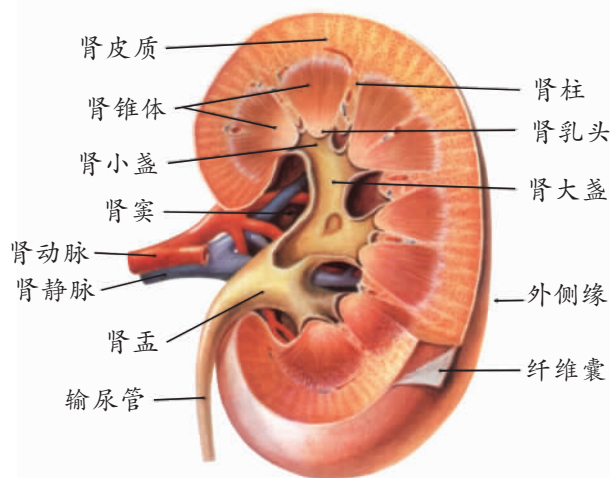


图 7



● 肾脏

肾脏位于腹腔后腰部,左右各一个。肾脏是人体的重要器官,它的基本功能是生成尿液,从而清除体内的代谢产物及某些废物、毒物,使新陈代谢得以正常进行。保护肾脏要注意保暖,不乱吃药。(图7)

3. 锻炼与健康

生命在于运动,经常锻炼可以促进身体发育,保持良

好的体型,拥有健康的体魄。小学生要加强体育锻炼,每天要进行户外活动。做操、跑步、跳绳、踢足球、打乒乓球、游泳等都是很好的体育活动(图8)。小学生每天都应进行强度适宜的身体活动,一



图 8

天的锻炼时间累计不少于60分钟,不能过长(图9)。



图 9

锻炼身体的好处可多了:可使肌肉强壮,有助于控制体重,能帮助睡眠,使人不易疲劳,增强心、肺功能,使人拥有一个健康的外表。(图10,图11,图12)

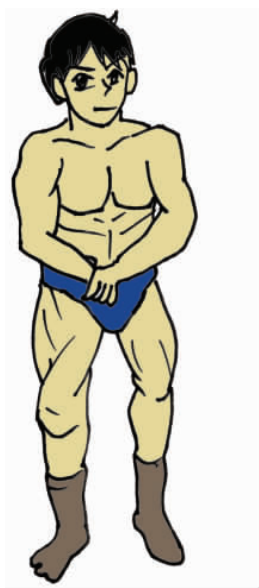


图 10



图 11



图 12



除了身体锻炼,还有脑力锻炼,经常进行脑力锻炼可以促进大脑发育,变得更聪明。同学们的学习、生活是最主要的脑力锻炼,此外还有玩智力游戏、阅读课外书籍或去图书馆查阅资料等多种方式的脑力锻炼。(图13)



图 13



图 14

4. 睡眠与健康

睡眠占据着我们生命的三分之一时间。人在睡觉时肌肉放松,呼吸和心跳变慢,人体得到了很好的放松和休息。(图14)