

什么是教育？

简单一句话，就是养成良好的习惯。

——叶圣陶

卫生好习惯

青 岛 出 版 社

书 名 好习惯丛书
卫生好习惯
编 者
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)
本社网址 [http:// www . qdpub . com](http://www.qdpub.com)
邮购电话 (0532)80998642 85840228
策划编辑 马克刚
责任编辑 曹永毅 王超明 金 龙 E-mail: sdjinlong@sohu.com
封面设计 青岛出版设计中心
照 排 青岛海讯科技有限公司
印 刷
出版日期 2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (787mm×960mm)
印 张 6.25
字 数 80 千
书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - -
定 价 9.8 元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: (0532)80998826

《好习惯丛书》编委会名单

顾 问

主 任

副 主 任

主 编

副 主 编

编 委(以姓氏笔画为序)

节目主持人洁洁

动物电视台“我讲卫生”节目主持人选拔赛揭晓了,小白狗洁洁以洁净卫生的外表获得了总冠军!可是生活中的洁洁是怎么做的呢?

这天中午回家,洁洁一进门就闻到一股香味。原来妈妈给洁洁准备好了丰盛的午餐——一盘肉包子,正冒着热气呢!太棒了,洁洁迫不及待地跑到桌边,拿起一个肉包子,呀!太烫了,一松手,包子又掉到了盘子里,洁洁一看,哎呀,雪白雪白的包子留下了几个黑乎乎的手指印!

妈妈从厨房里出来,对洁洁说:“‘我讲卫生’节目主持人怎么还不讲卫生啊!现在应该改掉不洗手的坏习惯了!”

洁洁说:“我以前吃东西经常不洗手,身体不是一直很健康吗?肚子从来没疼过!再说,我不洗手,其他小动物也不会知道!”洁洁一边说一边又拿起那个包子,大口大口地吃起来。

说来也怪,洁洁下午主持节目的时候,突然感到肚子疼了起来,疼得她“哎哟哎哟”地捂着肚子站不起来了,大颗大颗的汗珠顺着脸往下流。小动物们把洁洁送到了动物医院,白鹅大夫给她诊断病情后,看了看她的手,问:“你是不是吃东西前没有洗手啊?看来只有打针才能止住疼痛了。”洁洁的脸顿时红了,不好意思地看了看周围的小动物。看着粗粗的针管和尖尖的针头,洁洁下定决心:以后吃东西前一定要先洗手,做个洁净卫生的主持人。

从那以后,洁洁变得爱洗手了,她的肚子再也没有疼过。为此,她还给小动物们编了首《洗手》儿歌呢!

的确,洗手是一件简单得不能再简单的事情,但正是这小小的事情,如果做不到,就会让很多细菌染上身。很多小朋友在外面玩够了,回家以后抓起吃的就往嘴里送,这会造成“病从口入”。

在世界卫生日前夕,有记者在小学生中做了一项调查。调查结果发

现,很多小学生都知道洗手非常重要,但能做到勤洗手的却没有多少,洗手已经逐渐成为“思想上很重视,行动上难落实”的一件事。

医生认为,保持良好的卫生习惯是预防疾病的关键,其中洗手尤为重要,因为很多细菌都是通过手传播的。对于小朋友们来说,有的经常摸一些脏东西,或者玩耍时沾上尘土,弄得一双小手脏兮兮的,所以小朋友们一定要做到勤洗手。

洗 手 歌

卷起两个小袖口,轻轻拧开水龙头,
我把小手伸出来,洗洗我的一双手。
洗手心,洗手背,再搓一搓手指头,
两手一起冲冲水,肥皂泡泡全飞走。
洗完要关水龙头,对着水池甩甩手,
摘下毛巾擦干净,才会不湿衣袖口。

怎样保持双手的卫生？

在人的感觉器官中,直接接触外界机会最多而防护最差的就是手了,所以手是最容易受污染的部位。

据专家检测,一只干净的手上,仅指甲盖大的皮肤上就有 3200 个细菌,指甲缝里的污垢可以窝藏 30 多万个细菌。在 1 克重的指甲垢里竟藏有 38 亿个细菌。

至于一天要洗多少次手才能保持清洁,医生说,在次数上没有什么要求,但是至少饭前便后、每天早晚洗漱时都应该把手洗干净,吃东西前或者手脏了以后都应该洗手,这么算一算,每天至少也得七八次。只有保持足够的洗手时间和频率,才能保证双手的长时间清洁。

医生还建议,每次洗手时最好用香皂均匀涂抹双手,并仔细揉搓,特别要留意清洗指尖和指缝,整个洗手时间至少要坚持一分钟,才能达到消灭细菌的效果。

你认为自己每天洗手的好习惯做得好吗？如果做得好，那就在对应的空格里为自己画上一颗“☆”吧！如果家长和老师也肯定了你的做法，也可以在表格内画上一颗“☆”。看看自己一周能得多少星，你可要实事求是哟！

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
自己评							
家长评							
老师评							

呼噜猪剪指甲

呼噜猪,热心肠,就是指甲有点长。

呼噜猪,拿馒头,馒头向他摆摆手。

摆摆手,不让吃,他帮叮当狗包饺子。

饺子皮,饺子馅,包出的饺子麻麻脸。

麻麻脸的饺子不卫生,他帮草莓兔烙大饼。

烙出的大饼没人吃,呼噜猪去找小猴子。

小猴子,嫌他脏,一跳跳到大树上。

树上有只黑乌鸦,“哇哇哇”,在说话:“呼噜猪,看看你的小黑手,快快回家剪指甲。”

呼噜猪,回到家,一进家门叫妈妈:“妈妈,妈妈,快快快,快快给我剪

指甲。”

指甲长,指甲脏,细菌就在指甲缝里藏。以后别忘剪指甲,讲卫生的孩子才健康。

小朋友们,手和脚的指甲就像头发和眉毛一样会不断长长的,所以我们一定要按时剪指甲。虽然我们经常洗手,但长指甲缝中藏着的脏东西是很难洗掉的。瞧,呼噜猪不就是因为小手脏,指甲长,才没有伙伴儿玩了吗?还有,太长的指甲还会妨碍我们做很多的事情,在游戏中不小心也会抓伤别的小朋友。

剪 指 甲

手指甲,长又长,小小细菌把身藏。

常剪指甲爱干净,个个长得胖又壮。

小剪刀,咔嚓嚓,大家都来剪指甲。

指甲长了藏病菌,咱们坚决消灭它。

1. 一只手拿指甲剪刀,沿着另一只手指甲的一边轻轻地摁下剪刀,将指甲剪下。
2. 剪好后,检查指甲边有没有方角或尖刺,若有,应修整。
3. 剪完指甲后,用清水把指甲下方的污垢清洗干净。

剪指甲的注意事项

1. 选用合适的指甲剪。指甲剪应是钝头的、前部呈弧形的小剪刀或指甲刀。
2. 剪指甲时,不要让剪刀紧贴到指甲尖处,以防剪伤指甲下的嫩肉。不要用尖锐的东西清理指甲缝里的污垢。
3. 剪指甲应选择光线明亮的地方,最好在白天。
4. 误伤后处理。如果不慎误伤了手指,要尽快用消毒纱布或棉球压迫伤口直到流血停止为止,再涂一些抗生素软膏。

如果你是第一次自己剪指甲,别忘了请爸爸、妈妈帮忙呀!

你有勤剪指甲的好习惯吗？如果有,那就在对应的空格里为自己画上一颗“☆”吧！如果家长、同学和老师也肯定了你的做法,也可以在表格内画上一颗“☆”。你可要实事求是哟！

自己评	家长评	同学评	老师评

小熊洗脸

有一只长得胖胖的小熊,可爱极了。可它有一个坏毛病,就是不爱洗脸。

这天,小熊过生日,熊妈妈给它买了很多好吃的东西,有蛋糕,有香蕉,还有蜂蜜。小熊最爱吃蜂蜜了,它捧着蜂蜜瓶子咕嘟咕嘟地喝了个底朝天,然后又拿起蛋糕,啊呜啊呜地吃了个肚儿圆。小熊吃完了,嘴巴上沾满了甜甜的蜂蜜和蛋糕,擦也不擦,就往外跑。熊妈妈喊道:“小熊,先来洗脸,再去玩。”“不,不,我不洗脸。”小熊说着,就跑开了。

小熊玩累了,躺在草地上呼呼地睡着了。过了一会儿,小熊感到脸上

很难受,睁眼一看,一群蚂蚁正在它的脸上吃蜂蜜呢!小熊吓得一边哭,一边喊:“妈妈,快来呀!蚂蚁要吃我了!”熊妈妈跑来赶走了蚂蚁,对小熊说:“你看,吃东西不洗脸,蚂蚁就会找上门。”

从此以后,小熊养成了天天洗脸的好习惯,蚂蚁再也不爬到小熊脸上找东西吃了。

很多小朋友都不太喜欢洗脸。有的说洗脸的时候会扰乱视线,产生黑暗的感觉,有的说水还会进到眼中不舒服。可是,脸是不能不洗的。我们的脸天天与外界接触,空气中的灰尘和皮肤本身分泌的油脂都会形成污垢。如果不及时清除,我们的脸就容易长痘、多油,肌肤会晦暗无光。你说,如果我们的脸上脏兮兮的,谁还会跟我们交朋友呢?

讲 卫 生

太阳眯眯笑,我们起得早。

手脸洗干净,刷牙不忘掉。

饭前洗洗手,饭后不乱跑。

清洁又卫生,身体长得好。

下面有两种洗脸方法,你喜欢哪种就用哪种方法洗脸吧!相信你能养成天天洗脸的好习惯。

方法一

1. 先把手搓洗干净,再用手捧水洗脸。
2. 把眼窝、耳朵及鼻孔洗干净,清洗完这些地方后,再大范围将脸洗净。
3. 准备一条属于自己的干毛巾,洗脸之后用自己的毛巾擦干。

方法二

1. 将毛巾放入水中,用力搓洗毛巾。
2. 拧干毛巾。
3. 用毛巾将脸擦干净,尤其要注意把眼窝、耳朵及鼻孔等地方擦干净。
4. 最后把毛巾洗干净并晾晒起来。

洗脸的注意事项

洗脸时还要注意以下几点:

1. 如果皮肤不是太脏,就不要用肥皂清洗。

2. 尽量用冷水洗脸(包括在冬天),用冷水能把脸上的浮尘洗去,同时还锻炼了面部血管和神经,清醒了大脑。如果冬天实在不适应的话,可以用温水,不要用太热的水。

3. 经常保持毛巾清洁、干燥。

小朋友,你每天自己洗脸吗?如果是,那就在对应的空格里为自己画上一颗“☆”吧!如果家长和老师也肯定了你的做法,也可以在表格内画上一颗“☆”。看看自己一周能得多少星,你可要实事求是哟!

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
自己评							
家长评							
老师评							

狮子的头发

狮子不爱洗头发。头发又脏又乱,还发出一股臭味。它走到哪里,小动物们都捂着鼻子,远远地躲着它。

狮子以为朋友们不喜欢它是因为自己不漂亮。于是,它整天对着镜子梳头,打扮自己。一会儿,它把头发编成无数条小辫子;一会儿,又盘成个大发髻,弄来弄去总也不满意。它想:“还是卷发最好看!”

狮子的发型终于定下来了,梳了一个大卷。苍蝇、跳蚤们看见了,都说狮子的头发最漂亮、最舒服,是它