

卫生与健康

三年级

（下册）

《卫生与健康》编写委员会 编著



湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卫生与健康. 三年级. 下册 / 《卫生与健康》编写委员会编著.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2007.12

ISBN 978-7-5352-3634-0

I. 卫… II. 卫… III. 健康教育—小学—教材 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 194638 号

小学 《卫生与健康》 三年级(下册)

© 《卫生与健康》编写委员会 编著

责任编辑: 李悦平

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

印 刷:

邮编:

787mm × 1092mm 16 开 3 印张

75 千字

2007 年 12 月第 1 版

2007 年 12 月第 1 次印刷

定价: 4.30 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

卫生与健康

WEISHENG YU JIANKANG

编委会

主 编 余毅震

副主编 王礼桂 曾秀林 李汉群

徐育松 李 均

编 委 熊红丽 杨年红 吕 媛

蒙 衡 黄 艳 史俊霞

王重建 李 红 李 娟

杨 宁 周 宇 王 俊

戴裕海 陆艳平 柯 芳

李 丽

绘 图 姚家丽 姚毅力

目录

WEISHENG YU JIANKANG

第一单元 营养与健康

第一课	人体需要的营养素	(2)
第二课	平衡膳食好处多	(4)
第三课	平衡营养与智力开发	(6)

第二单元 个人防护

第四课	预防病从口入	(8)
第五课	保护皮肤	(10)
第六课	预防冻疮	(12)

第三单元 心理卫生

第七课	情绪与健康	(14)
第八课	锻炼坚强的意志	(16)
第九课	学会独立生活	(18)
第十课	度过愉快的假日	(20)

实践活动

制作手电筒	(22)
上网了解预防艾滋病相关知识	(24)

卫生与健康

CONTENTS

心理健康调查	(26)
--------------	------

阅读链接

肥胖影响心理健康	(28)
不同经济条件都能讲营养	(30)
滥食野生动物有害健康	(32)
做梦是病吗	(34)
吃水果一定要削皮吗	(36)
早餐是金	(38)
口角炎是怎么回事	(40)
游泳时出现意外的处理	(42)

目 录

编者的话

健康的体魄是我们为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族生命力的体现。

中小学卫生与健康教育是全面贯彻教育方针，全面实施素质教育的重要内容，直接关系到我们健康体魄的培养。为了便于广大学生开展卫生与健康知识的学习，我们根据湖北省基础教育课程改革精神，结合湖北省卫生与健康教育工作实际，认真研究、编写了这套义务教育地方课程《卫生与健康》教材。

《卫生与健康》教材遵循“健康第一”的原则，根据中小学生的年龄、认知特征，选择了在学习、生活中容易遇到的卫生与健康问题，指导学生了解常见疾病的防治知识、树立自我保健意识、培养健康的行为习惯、增强防病防疫的能力。

该套教材每册都设有相应的“学习单元”、“实践活动”和“阅读链接”。“学习单元”主要帮助大家一起在课堂上学习使用；“实践活动”主要供大家开展各种丰富多彩的社会实践活动时参考；“阅读链接”既可在课堂上学习使用，还可当做有趣的课外读物。

最后，希望同学们能关注卫生与健康，喜欢《卫生与健康》，愿卫生与健康伴你们快乐地成长！

《卫生与健康》编写委员会

2006年5月

营养与健康

第一课 人体需要的营养素

人体从食物中获得的营养素有蛋白质、脂肪、糖、维生素、矿物质、纤维素和水七大类。

1. 蛋白质

蛋白质是构成身体的主要成分，鸡、鸭、鱼、肉、奶及豆类等都含有丰富的蛋白质。

2. 脂肪

脂肪可提供热能，维持体温，保护内脏。猪油、麻油、菜油等含有较多的脂肪。

3. 糖

糖是人体热能的主要来源，粮食作物含糖量都较高。

4. 维生素

维生素能促进人体生长发育，提高抗病能力。蔬菜、水果、谷类及肉食中含有各种维生素。

5. 矿物质

主要有钾(jiǎ)、钠(nà)、钙(gài)、铁、锌(xīn)、碘(diǎn)等。矿物质能促进骨骼(gé)生长，维持人体生理功能。豆类、海产品和动物肝脏等含量较多。



蛋白质

6. 纤维素

纤维素能帮助消化，排除废物。粮食作物及蔬菜类均含纤维素。

7. 水

水是人体的重要成分，约占体重的 70%。在人体内的主要作用是运送养料、维持体温、参与代谢。

我来答



1. 人体需要的营养素有____、____、____、____、____、

____、____。

2. 水在人体中起什么作用？



我能行

在老师的指导下，在每幅图下括号内，分别写出它们主要含的营养素。



()



()



()



()



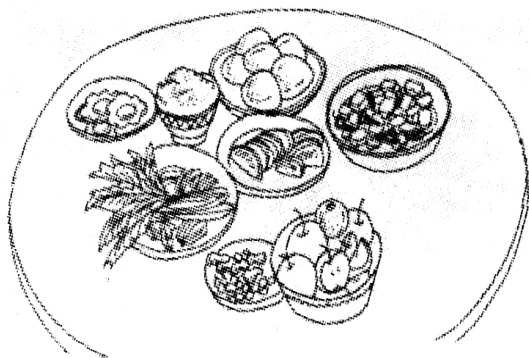
()

第二课 平衡膳食好处多

人体所需的各种营养素，必须通过每天所吃的食物不断得到供应和补充。那么究竟该吃些什么，这里就有一个食物搭配比例问题，也就是膳(shàn)食结构，膳食结构是否合理对儿童的生长发育将产生很重要的影响。因此，我们要提倡平衡(héng)膳食。

1. 什么是平衡膳食

平衡膳食是指膳食所提供的热量和各种营养含量充足，种类齐全，比例适当，能满足机体的需要。平衡膳食必须做到以下几点。



(1) 膳食的多样化，如米、面食互相交替食用。

(2) 荤(hūn)素搭配，荤菜中的猪肉、牛肉、蛋、鸡肉应经常调换；常吃豆类及豆制品和各种各样的蔬菜。

(3) 合理安排每天的餐次，两餐之间的间隔和每餐的数量、质量等。

2. 平衡膳食的好处

(1) 有足够的热能维持人体内外的活动。

(2) 有足够的优质蛋白质供生长发育、身体组织的修复更新，维持正常的生理功能。

(3) 有充分的无机盐参与构成身体组织和调节生理机能。

(4) 有丰富的维生素保证身体的健康，维持身体的正常生长发育，并增强身体的抵抗力。

(5) 有适量的膳食纤维，用来维持正常的排泄和预防某些肠道疾病。

(6) 有充足的水分维持体内各种生理程序的正常进行。



我来答

1. 什么是平衡膳食?

2. 熟读课文,以填空的方式说说平衡膳食有什么好处。

(1) 有足够的____维持人体内外的____。

(2) 有足够的优质____供____、____的修复更新,维持____的生理功能。

(3) 有充分的____参与构成身体组织和____。

(4) 有丰富的____以保持身体的健康,维持身体的正常____,并增强身体的____。

(5) 有适量的膳食____,用来维持正常的____和预防某些____疾病。

(6) 有充分的____维持____各种____程序的正常进行。



我能行

以小组为单位,互相谈谈自己的膳食情况,分析一下每个同学的膳食结构是否合理,并提出解决的方法。

第三课 平衡营养与智力开发

有关专家指出，儿童经常使用以下食品对智力开发很有好处。

1. 蛋类

鹌(ān)鹑(chún)蛋、鸡蛋等。鸡蛋含有大量的蛋白质、卵(luǎn)磷(lín)脂、维生素和钙等，是我们大脑每天新陈代谢不可缺少的物质。另外，蛋类还含有丰富的乙酰(xiān)胆碱(jiǎn)，它能帮助大脑提高记忆的功能。所以，每天吃一两个鸡蛋，对强身健脑大有好处。

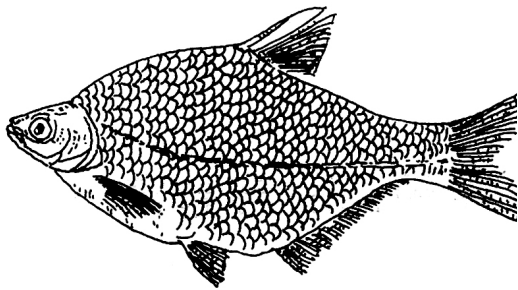
2. 鱼类

鱼类可以为我们正在不断生长和发育的大脑提供丰富的蛋白质、钙、磷、维生素B、纤维素B₂等，这些物质不但是我们脑细胞构成的重要成分，而且还能提高脑细胞的活力。



3. 大豆及豆制品

这类食品里面所含的优质蛋白质，可以与鸡蛋、牛奶媲美。同时，它们还含有较多的卵磷脂、钙、铁等，对增强记忆大有益处。



4. 动物内脏

动物的内脏(zàng)，如心脏、肝脏等，含有丰富的铁质。这些铁质能帮助我们体内的细胞为大脑输送充足的氧(yǎng)气，提高大脑工作效率(lǜ)。

5. 新鲜水果与蔬菜

常吃一些新鲜蔬菜和水果，如枣、黄花菜等，这些食物都能为我们大脑的正常工作和提高效率提供必需的物质。



我来答

判断下列哪些食品对智力开发有好处,并在括号中打“√”或“×”。

鸡蛋

()

鱼

()

饮料

()

快餐面

()



特别提醒

儿童最好不要吃皮蛋, 因为皮蛋含铅高, 铅直接影响儿童智力的发育。

个人防护

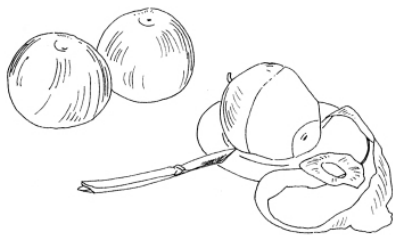
第四课 预防病从口入

俗话说“病从口入”。如果我们不懂得讲究饮食卫生，食入了被病菌污染或已经变质的食物，就会导致疾病，影响身体健康。

为了防止“病从口入”，就要把好饮食关，注意饮食卫生。具体要求如下。

(1)养成良好的卫生习惯，饭前便后要洗手。手接触外界最多，最容易受到各种污染，要防止病从口入，首先要有一双洁净的手。

(2)不喝生水，生吃瓜果应洗净、消毒后再食用。瓜、果表面



生吃瓜果应洗净去皮



不喝生水



洗净瓜果蔬菜

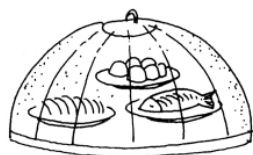
常有寄生虫、化肥、农药等，吃进体内容易引起寄生虫感染或农药中毒等。

(3)不吃腐烂变质的食物。腐烂变质的食物不仅外观发生变化，失去原有的营养价值，还会含有相应的毒素危害人体的健康。已有馊味的食物应倒掉，剩饭、剩菜应加热、煮透后再吃。

(4)购买食物要注意生产日期和保质期，不购买不符合卫生标准的食品。《食品卫生法》规定，食品包装上应标明产品名称、生产厂家、详细厂址、生产日期、保质期五项基本内容，进口食品应有中文标识。标识不全的食品很可能是不符合卫生要求的伪劣食品，不要购买食用。



购买食物要注意生产日期和保质期



必须讲究食品卫生

(5)不吃有毒食物。发霉的大米、花生、甘蔗，发芽的马铃薯，色彩鲜艳的蘑菇等，都是对人体有毒的，河豚鱼加工处理不当，也对人体有毒，食入这些食物容易引起中毒甚至危及生命，千万不能食用。

(6)用过的碗、筷、盆、碟要洗净，坚持餐具消毒，要有防蝇、防鼠、防尘等设备，避免食物和餐具被细菌污染。

只有把住了“病从口入”关，才能有效地预防肠道传染病和其他疾病，保持身体健康。



我能行

小朋友，请你告诉班上同学《食品卫生法》规定食品包装上应标明哪五项基本内容，进口食品应有什么标识。

第五课 保护皮肤

保护好皮肤对身体健康非常重要，具体注意以下几个方面。

1. 勤洗脸

洗脸不但可以使人保持美观整洁，对保护皮肤也非常重要。洗脸时最好用温水，温水可以充分溶解皮脂，使皮肤得到彻底的清洁，还有助于扩张面部的血管，兴奋面部的神经。太冷或太热的水都是不适宜的，太冷的水易使皮肤血管收缩，加速表皮角化，造成皮肤干燥，太热的水易使皮肤松弛，产生皱纹。春夏季皮脂腺分泌较多，每天可用温水洗脸 4~5 次，冬季皮肤的新陈代谢慢，可适当减少洗脸次数。

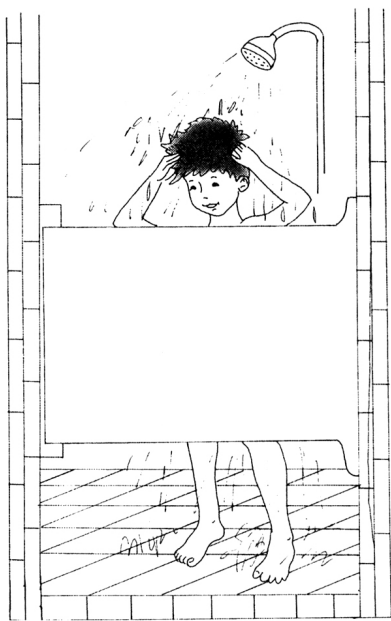
2. 勤洗澡

人体上的大小汗腺和皮脂腺每天排出大量的汗液以散热，分泌油脂以润泽皮肤。这些汗液和皮脂与空气中的灰尘混合，就会形成汗渍和油垢，阻塞皮肤上的汗腺孔和皮脂腺孔，不仅使排汗不畅，还会刺激皮肤，引起瘙痒感。皮肤一旦被挠破又会继发感染，长疖、生疮或引起全身疾病。所以，一定要勤洗澡、勤换衣，保持皮肤清洁。

洗澡不仅能清除汗垢，淋浴时水流冲洗还能起到按摩皮肤的作用，有利于改善皮肤组织营养，促进血液循环和皮肤的排泄功能。

3. 勤洗头

头发和头皮上黏附着许多头皮脂、病菌和头皮屑。如果不经常理发洗头，头皮会发痒，头发会发臭，汗垢会阻塞毛囊和皮脂腺的开口，引起毛囊炎和疥疮，甚至长头虱，所以要勤理发、勤洗头。



淋浴

4. 勤剪指甲、勤洗手

指甲是皮肤的附属物，有保护手指的作用，但又是人体最容易藏污纳垢的地方。人手上 90% 的细菌和蛔虫卵藏在指甲缝里，米粒大小的一块指甲垢中可能含有 3 亿~4 亿个细菌。用脏手拿食物吃容易患各种肠道传染病，指甲长，用脏手搔痒则极易抓破皮肤并使皮肤感染化脓，长疔生疮，所以应勤剪指甲、勤洗手。



勤洗头

5. 夏季防晒，冬季防寒

强烈的日光照射是许多慢性皮肤病的致病原因，夏季要注意防晒，长时间户外活动时别忘了带太阳伞或用防晒霜。



夏季打伞防晒

冬季寒冷的北风不仅容易吹干皮肤的水分，还有可能冻伤皮肤组织，使皮肤水肿，产生冻疮等。因此要备好过冬的衣物，注意随气候的变化进行增减。还应选用含有适当油分的护肤品，以减少皮肤水分的蒸发。



冬天穿衣服防冻



我来答

1. 保护好皮肤，具体应注意以下几方面：一是勤____；二是勤____；三是勤____；四是勤____和勤____；五是夏季防____、冬季防____。

2. 谈谈为什么洗脸的水太冷或太热都是不适宜的。

第六课 预防冻疮

1. 冻疮的起因

冻疮(chuāng)是由于寒冷的空气长时间地刺激皮肤,使局部血液循环不畅通,皮肤发红、发痒,有针刺样的感觉,继而肿胀(zhàng)、麻木,严重时会出现水疱(pào)、硬结、溃(kuì)烂和皮肤变紫等组织坏死的现象。冻疮大多数发生在人的手、脚、耳朵等离心脏较远、血液循环较差的部位。

2. 冻疮的护理

在患冻疮初期,要保持皮肤清洁,可以用温热水泡手、脚,擦干以后要注意保暖,不能用热水烫和火烤。患冻疮的部位,应及时地涂擦冻疮药物和请医生诊治。

3. 预防冻疮的主要方法

经常参加体育锻炼,注意营养,增强身体的耐寒能力。鞋袜应保持清洁、干燥、柔软、舒适,使足部暖和,血液通畅。冬天,外出时应戴上手套、耳套等防护品,及时穿好保暖衣和鞋。



冻疮易发生在手、脚、耳朵等部位