

全国中小学教师继续教育

教材

小学生卫生保健

林琬生 季成叶 陈永馥 编著

教育部师范教育司 组织评审

人民教育出版社

全国中小学教师继续教育教材

小学生卫生保健

林琬生 季成叶 陈永馥 编著

人民教育出版社

全国中小学教师继续教育教材
小学生卫生保健
林琬生 季成叶 陈永馥 编著

*

人民教育出版社出版发行
(北京沙滩后街55号 邮编:100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本: 890 毫米×1 240 毫米 1/32 印张: 10.25 插页: 8 字数: 265 000

2000 年 6 月第 1 版 2003 年 5 月第 2 次印刷

印数: 3 001 ~ 6 000

ISBN 7-107-13847-2 定价: 17.90 元
G·6939 (课)

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究
如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。
(联系地址:北京市方庄小区芳城园三区 13 号楼 邮编:100078)

说 明

小学教师学习一些人体解剖生理知识和小学生生理、心理发育的知识，以及有关的卫生保健常识，对于保护和促进小学生身心健康、较好地完成小学教育教学任务，都具有很重要的意义。为此，我们贯彻理论和实际相结合的原则，注意内容的思想性、科学性、实用性和针对性，编写了《小学生卫生保健》一书。

本书经教育部师范教育司组织有关专家评审，被确定为中小学教师继续教育教材。

全书分十章，主要内容有：人体解剖生理知识概述；小学生的身体发育和有关卫生；小学生的心理发育和心理卫生；小学生日常生活卫生习惯；小学生的学习卫生；小学生的体育锻炼卫生；小学生的饮食、营养卫生；小学生的常见病及其防治；小学生的常见传染病及其预防；小学生的安全教育和意外伤害的处理。每章又分专题进行阐述。在正文之后，有六个附表，供查阅。

本书具有三个显著的特点。一是内容丰富，针对性和实用性强。每个专题的内容都密切联系我国小学生的身心发育和卫生保健的实际，深入浅出地阐明科学道理，有利于教师运用科学道理去指导实践。二是文字通俗易懂，配合各部分具体内容，附有大量的插图和分析、综合的统计表，包括彩图二十多幅，使人学起来感到简明、形象。三是文中所引用的资料力求是国内和国外最新的。

本书不仅适于小学教师学习，而且对于小学生的家长和广大儿童工作者，也是值得阅读参考的。

本书由林琬生（北京大学儿童青少年卫生研究所，教授）、季成叶（北京大学儿童青少年卫生研究所，教授）、陈永馥（北京市卫生

防疫站，副主任医师）三位同志编著。林琬生同志编第一、二、八章，季成叶同志编第三、六、七章，陈永馥同志编第四、五、九、十章。责任编辑是孙传贤。封面设计是杨文杰。

在本书使用过程中，恳切希望教师们提出宝贵意见。

人民教育出版社

2000年6月

目 录

第一章 人体解剖生理知识概述	1
一 学习人体解剖生理知识的意义	1
二 人体结构概述	2
三 人体的结构和功能的基本单位 细胞	6
四 人体的组织、器官和系统的概述	8
五 皮肤	9
六 运动系统	10
七 消化系统	14
八 呼吸系统	17
九 血液	20
十 循环系统	23
十一 泌尿系统	26
十二 男性生殖系统	28
十三 女性生殖系统	30
十四 免疫系统	32
十五 内分泌系统	34
十六 神经系统	38
十七 感受器	42
十八 眼	43
十九 耳	46
第二章 小学生的身体发育和有关卫生	49
一 小学生身体发育的特点	49
二 青春期健康教育应该开始于小学	51
三 青春期发育的早晚	53
四 身高和体重是生长发育的基本指标	54
五 小学生身高和体重的标准	55

六	用生长曲线图评价儿童的身高和体重	57
七	预测儿童身高的方法	63
八	小学生身高生长突增时应该注意的事项	68
九	身高发育异常	69
十	遗传性身材矮小怎么办?	70
十一	月经的由来	71
十二	月经初潮的年龄差异	73
十三	小学女生的月经周期可能不规律	74
十四	必须注意经期卫生	75
十五	遗精是生理现象	76
十六	正确对待孩子的手淫	77
十七	喉结、变声和保护嗓子	78
十八	拔胡须的害处	79
十九	男孩子的乳房也可能增大	79
二十	束胸和勒腰影响健康	80
第三章	小学生的心理发育和心理卫生	82
一	小学生要有健康的心理	82
二	小学生注意力的发展	83
三	小学生观察力的发展	84
四	小学生记忆力的发展	85
五	小学生想象力的发展	87
六	小学生思维能力的发展	88
七	小学生情感发展的特点	90
八	小学生意志发展的特点	91
九	小学生行为发展的特点	93
十	小学生的性格特征	94
十一	青春期儿童渴求独立自主	96
十二	性发育引起的困惑	97
十三	青春期儿童的认识能力和评价能力	98
十四	小学生中常见的心理卫生问题	100

十五	儿童多动症	101
十六	口吃	102
十七	遗尿症	103
十八	挤眉弄眼——抽动症	105
十九	儿童焦虑症	106
二十	“学校恐怖症”	107
二十一	睡眠不安和夜惊	108
二十二	品行不良学生的心理特点	109
二十三	品行不良学生的心理卫生指导	111
二十四	智能不足儿童的心理特点	113
二十五	智能不足儿童的教育和训练	114
二十六	超常儿童的心理特点	116
二十七	超常儿童的教育和心理卫生	117
二十八	建立良好的生活、学习环境	119
二十九	积极利用有利的内、外因素,促进儿童的心理健康	121
第四章	小学生日常的生活卫生习惯	123
一	卫生习惯应该从小培养	123
二	儿童应该养成的卫生习惯	124
三	合理地安排作息	125
四	要有充足的睡眠	126
五	吃饭要细嚼慢咽	127
六	不要偏食和挑食	128
七	要养成良好的排便习惯	129
八	要养成随身带手绢的习惯	130
九	饮水卫生	130
十	洗脸的学问	131
十一	睡前刷牙比早晨刷牙更重要	132
十二	要常剪指甲、常洗头、常理发	134
十三	要勤洗澡、勤换衣袜	135
十四	饭前便后必须洗手	136

十五	对衣服的卫生要求	136
十六	穿鞋的学问	138
十七	叼着东西思考问题和挖鼻孔的习惯应纠正	139
十八	讲社会公德,注意公共卫生	140
第五章	小学生的学习卫生	142
一	用眼卫生和听、读、写的姿势	142
二	正确的握笔方法和用笔、用纸卫生	144
三	背书包的学问	145
四	编排课程表要讲科学	146
五	科学地安排学生的自习	147
六	要重视课间休息和课中休息	149
七	要防止儿童过度疲劳	151
八	指导儿童科学用脑	151
九	保证小学生户外活动的的时间	152
十	安排好儿童假日的活动	153
十一	唱歌也要注意卫生	155
十二	课桌椅的卫生	156
十三	教室和家庭的采光、照明要求	158
十四	课外读物的选择和卫生	160
十五	考试期间的生活安排	161
十六	避免儿童害怕考试	162
第六章	小学生的体育锻炼卫生	164
一	生命在于运动	164
二	体育锻炼促进新陈代谢	165
三	体育锻炼促进呼吸和循环功能	166
四	体育锻炼促进神经-体液调节功能	168
五	体育锻炼促进肌肉、关节和骨的发育	168
六	体育锻炼要适合小学生身体的解剖生理特点	170
七	体育锻炼要适合小学生身体素质的发育特点	171
八	体育锻炼要有坚持性和全面性	172

九	体育锻炼要循序渐进	174
十	体育锻炼要注意儿童的健康状况	175
十一	体育锻炼要照顾女学生的生理特点	177
十二	女学生在月经期间的锻炼	178
十三	体育锻炼前要有充分的准备活动	179
十四	体育锻炼后要有充分的整理活动	180
十五	体育课和课外体育活动的卫生	181
十六	日光、空气、水对身体锻炼的作用	183
十七	游泳运动的卫生	185
十八	跑步运动的卫生	187
十九	球类运动的卫生	189
二十	体操运动的卫生	190
第七章	小学生的饮食、营养卫生	193
一	小学生的饮食、营养卫生很重要	193
二	小学生的热量需要	194
三	蛋白质的来源和功能	195
四	脂类的来源和功能	197
五	糖的来源和功能	198
六	无机盐的来源和功能	199
七	维生素的来源和功能	201
八	微量元素的来源和功能	203
九	纤维素的来源和功能	205
十	水的来源和功能	206
十一	要有合理的膳食制度	209
十二	食谱的调配原则	210
十三	注意合理烹调	211
十四	安排好小学生的早餐很重要	212
十五	实行学校午餐制的积极意义	214
十六	营养与小学生的智力发育	215
十七	营养状况评价	216

十八	各种营养素缺乏症的表面体征	217
十九	预防贫血	219
二十	预防维生素 A 缺乏症	221
二十一	预防 B 族维生素缺乏症	222
二十二	预防维生素 C 缺乏症	222
二十三	预防蛋白质-热量营养不良	223
二十四	预防肥胖症	225
二十五	不吃发霉、变质的食物和不新鲜的水产品	226
第八章 小学生的常见病及其防治		228
一	近视眼的发生	228
二	积极保护视力	231
三	沙眼	232
四	急性结膜炎	233
五	斜视	234
六	龋齿	235
七	牙龈炎	237
八	扁桃体炎	238
九	化脓性中耳炎	239
十	眼、气管和外耳道异物	239
十一	普通感冒	241
十二	支气管炎	242
十三	肺炎	243
十四	风湿热	243
十五	心肌炎	245
十六	肾炎	245
十七	青少年高血压	246
十八	急性胃肠炎	248
十九	脊柱弯曲异常	249
二十	阑尾炎	251
二十一	疝	252

二十二	包皮过长、包茎和嵌顿包茎	253
二十三	隐睾	254
二十四	疖	255
二十五	冻疮	256
二十六	蛔虫病	257
二十七	蛲虫病	260
二十八	头癣	261
二十九	疥疮	262
三十	头虱病	263
第九章 小学生的常见传染病及其预防		264
一	什么是传染病	264
二	什么是人工免疫	265
三	计划免疫及其注意事项	266
四	预防接种常见反应的处理	266
五	细菌性痢疾	268
六	病毒性肝炎	269
七	流行性感冒	271
八	流行性脑脊髓膜炎	271
九	麻疹	272
十	水痘	274
十一	流行性腮腺炎	275
十二	猩红热	275
十三	流行性乙型脑炎	276
十四	疟疾	277
第十章 小学生的安全教育和意外伤害的处理		279
一	要重视对小学生的安全教育	279
二	要根据儿童少年的生理特点安排体力劳动	280
三	创伤出血的鉴别和止血方法	281
四	伤口的初步处理	283
五	伤口的包扎	284

六	骨折的急救处理和搬运护送伤员的方法	287
七	人工呼吸和心脏挤压法	289
八	常见软组织损伤及其处理	291
九	眼外伤	291
十	鼻出血和烫伤的处理	292
十一	中暑的预防和处理	293
十二	溺水、触电的急救	294
十三	狗、蛇咬伤的处理	296
十四	蜂螫伤、蜈蚣咬伤和水蛭咬伤的处理	297
十五	药物中毒的处理	298
十六	儿童少年中常见的食物中毒和急救	299
十七	煤气中毒的预防和急救	301
十八	保健箱的配备	302
附表一	儿童少年常见的几种急性传染病的潜伏期、隔离期、 观察期.....	304
附表二	肠道传染病的常用消毒方法.....	305
附表三	呼吸道传染病的常用消毒方法.....	307
附表四	常用化学消毒剂的特性和用法.....	308
附表五	小学卫生室保健箱内服药品表.....	310
附表六	小学卫生室保健箱外用药品表.....	312

第一章

人体解剖生理知识概述

一 学习人体解剖生理知识的意义

人体犹如一架精密复杂的机器、一座进行着多种多样化学反应的化工厂。它的任何一个组成部分发生故障，都可能导致整个机体的功能障碍。因此，作为教师，为保护和促进儿童健康，学一些人体解剖生理知识，是很有意义的。

人体解剖知识，主要是讲人体的形态结构；而人体生理知识，则主要是讲人体的各种功能活动规律。解剖与生理、结构与功能具有完全不同的概念，然而它们又是相辅相成、相互促进、相互制约的。人体正常的生理活动依赖于人体正常的解剖结构，例如，一个人必须要有健全的骨骼和肌肉，并且在循环、呼吸等器官、系统的配合下，才能进行跑步和跳跃。一个下肢骨折尚未愈合的人，即丧失了正常解剖结构的人，绝不可能完成上述活动。而通过功能活动的反复训练，又能促进人体结构的发展，例如，通过经常锻炼，可以改善骨的结构，使肌肉长得粗壮、收缩有力，循环、呼吸等系统的功能也得到加强。由此可见，人体的结构和生理密切相关，结构总是与其功能相适应的。

作为教师，通过学习人体解剖生理知识，不仅可以对人体有一个较全面的了解，懂得人体是一个统一的整体，懂得人体的正常、异常或者可能发生的异常变化，而且还可以在这一基础上，进一步掌

握关于保护人体的正常解剖结构和生理功能、讲究卫生、预防疾病等卫生保健知识。教师掌握了这些知识，才能为促进小学生生长发育、提高小学生的健康水平发挥应有的作用。

二 人体结构概述

从外表来看，整个人体可以分成头、颈项、躯干和四肢四个部分。人体的表面是皮肤，皮肤下面有肌肉和骨骼。在头部和躯干部，由皮肤、肌肉和骨骼围成两个大的腔：颅腔、体腔（图 1-1）。

（一）头部 头部包括眼、耳、鼻、口、舌等器官和颅腔。颅腔内有脑。

（二）颈项部 颈项部的前面叫颈部（图 1-2），后面叫项部（图 1-3）。它是头和躯干的连接部。

（三）躯干部 躯干部是人体最大的部分。躯干部的体腔，由膈（旧称横膈膜）隔成上下两个腔，上方的叫胸腔，下方的叫腹腔。胸腔中有心脏、食道、气管和肺等器官（彩图一）。腹腔中有肝脏、胆囊、脾脏、胃、小肠和大肠等器官。腹腔下方骨盆内的部分，叫做盆腔。盆腔里有直肠、膀胱，女性还有子宫、卵巢，男性还有精囊、前列腺等生殖器官。

胸腔的前面是胸部，后面是背部。腹腔的前面是腹部，后面是腰部。颈部、背部和腰部的正中，有一根由许多椎骨组成的脊柱。脊柱里有椎管（由椎骨的椎孔连成），椎管与颅腔相通，内有脊髓。脊髓与脑相连。腹后壁脊柱的两侧，各有一个肾脏。躯干部的最下方有男性或女性的外生殖器官。

（四）四肢 四肢包括一对上肢和一对下肢。上肢由上臂、前臂和手三部分组成，上臂和前臂统称为臂（俗称胳膊）。下肢由大腿、小腿和足三部分组成。

人体各部分相连部位的名称是，上肢和躯干相连处的上方叫肩

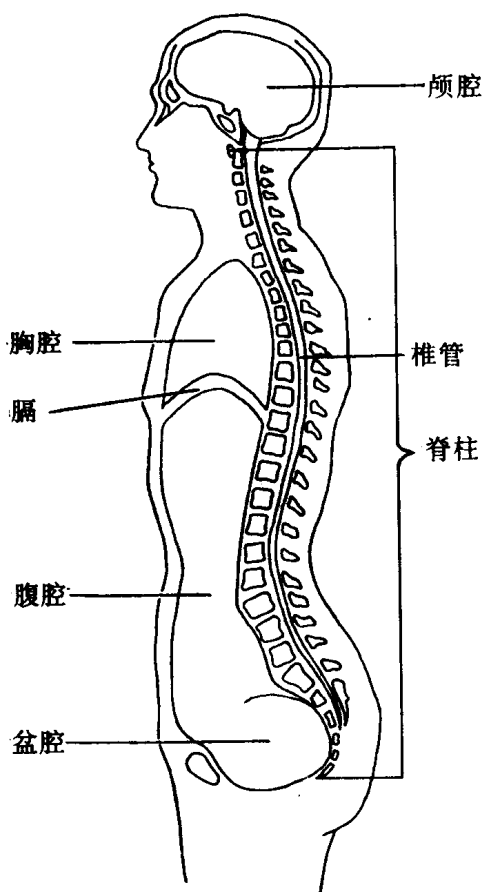


图 1-1 人体内各腔的位置

部，下方叫腋窝；上臂和前臂的相连处叫肘；前臂和手的相连处叫腕。下肢和躯干相连处的前方的凹沟叫腹股沟，后方肌肉隆起部位叫臀部；大腿和小腿相连处的前方叫膝，后方叫腘窝；小腿和足的相连处叫踝，有内踝和外踝之分。

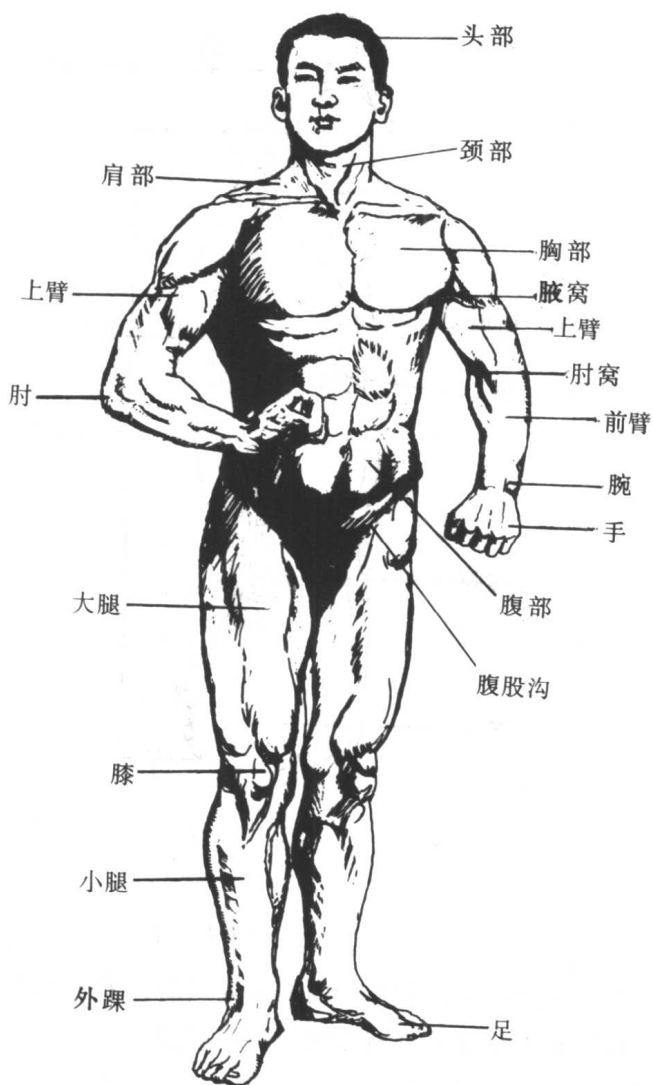


图 1-2 人体各部分的名称 (正面观)