

义务教育
云南省小学课本

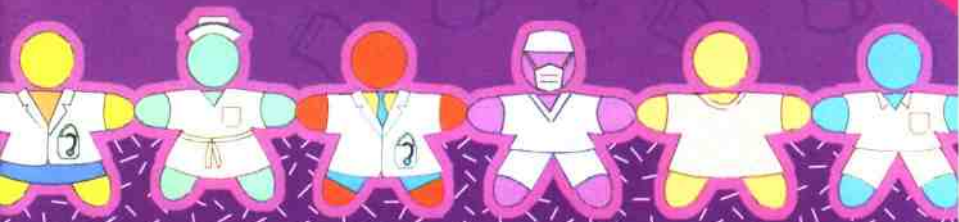
第十册



卫生 与 保健



云南省教育科学研究院 编



义务教育云南省小学课本

卫生与保健

云南省教育科学研究院 编
云南省中小学教材审定委员会 审定

第十册



云南教育出版社

责任编辑：高建勤

封面设计：陈 柳

义务教育云南省小学课本
卫生与保健
第十册

云南省教育科学研究院 编

云南省中小学教材审定委员会 审定

云南教育出版社出版

(昆明市环城西路 609 号)

云南新华书店集团有限公司发行 云南创意设计印刷公司印装

开本：787×1092 1/32

印张：1.375

字数：12 000

2001 年 12 月第 2 版

2005 年 12 月第 9 次印刷

ISBN 7-5415-1304-0/G·1091

(覆膜本)定价：1.50 元

凡出现印装质量问题，请与承印工厂联系调换（电话：0871-7167317）

顾问：王国英

主 编：姜征明 常锡光

副主编：王林艺 董一凡 颜 悦

编写人员：宋精玲 杨 耘 颜 悦

杨 翠 王林艺 高建勤

李 菁 高 勇

说 明

为了更好地贯彻国家教育部制定的九年义务教育教学计划，根据国家教育部下发的《中小学健康教育基本要求（试行）》和《小学生健康教育大纲》，结合我省实际，云南省教育科学研究院组织编写了这套小学健康教育教材。

这套教材所涉及的内容有：人体的主要解剖生理知识，个人卫生习惯与健康，合理营养与健康，环境卫生与健康，体育运动与健康，常见疾病的预防（含常见地方病），意外事故伤害的预防与简单处理，心理卫生。

这套教材共 12 册，每学年两册，供我省小学一至六年级使用。每学期 12 课时，在体育课及活动课课时中安排。

本书由张祖祯同志审查，云南省中小学教材审定委员会审定。

希望广大教师在使用过程中，提出宝贵意见，以便再版时修改。

编 者

2001 年 9 月

目 录

1 心理健康的表现.....	1
2 预防流行性脑脊髓膜炎.....	4
3 运动环境与身体健康.....	7
4 游泳的卫生与保健.....	10
5 青春期的生理变化.....	13
6 青春期的卫生保健.....	16
7 青春期的心理保健.....	19
8 蜂蜇伤、蚂蝗咬伤的自我救治.....	22
9 蛇咬伤的救治.....	25
10 考试的心理保健.....	28
11 劳动中的卫生保健.....	31
12 预防钩虫.....	34

1 心理健康的表现

有人认为健康就是不生病、不虚弱，这是不全面的。健康应包括身体健康、心理健康及良好的社会适应能力。

怎样才算心理健康呢？概括起来主要有以下几种表现：

1. 能保持稳定乐观的情绪，对学习和生活充满信心。

2. 善于调节自己的情绪，不过分激动或悲伤。

3. 能正视自己的长处和短处，不自卑，也不自傲。

4. 热爱集体，能与人和睦相处，乐于助人，并为别人取得成绩而高兴。

5. 能抵制各种不良现象的诱惑，遇到困

难时，有克服困难的毅力。

6. 能尊重或采纳别人正确的建议，不固执、不偏激。

7. 言行表现与自己年龄相符合。如果一个五年级的学生还像一、二年级的小朋友那样幼稚，是心理不健康的表现。

想一想，议一议

1. 依据课文内容，判断下面四图中，哪些是心理健康的表现。



精力充沛



萎靡不振

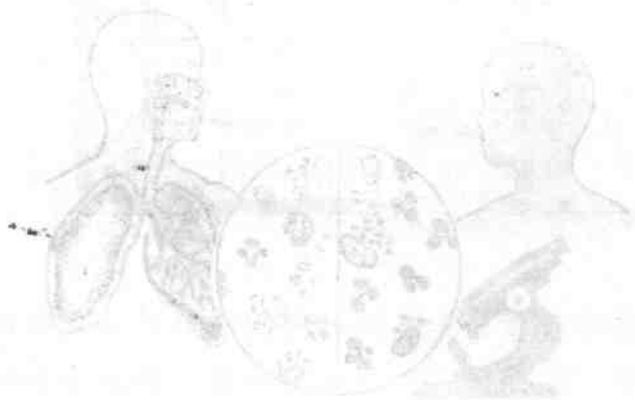


和睦相处



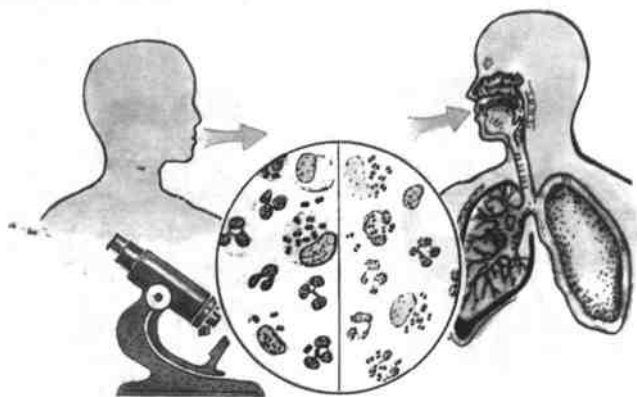
孤僻离群

2. 请判断自己的心理是否健康，是否有需要加强的方面。



2 预防流行性脑脊髓膜炎

流行性脑脊髓膜炎简称流脑。它是由脑膜炎双球菌感染引起的急性呼吸道传染病。病菌藏在病人或带菌者的鼻咽部，当咳嗽、打喷嚏、说话时就会把病菌喷出来，散布在空气中，健康人吸入后，就可能发病。



传播途径示意图

流脑多发生在冬春季。发病初期类似感冒，有发热、头痛、咽痛、流涕、鼻塞等症状；病情加重时出现剧烈头痛，并伴有恶心、喷射性呕吐、颈项发硬等现象，甚至抽搐、昏迷、死亡。

预防工作应做在流行季节之前，主要是搞好环境卫生，经常开窗通风换气；不与流



脑病人密切接触，病人的用具、呕吐物要进行消毒处理，密切接触者要服预防药；流行期间不串门，避免到公共场所活动；发现病

人要早报告，早隔离，早治疗；每年流行季节前应注射流脑预防针。



想一想，议一议

流脑是怎样传播的？如何预防？

3 运动环境与身体健康

运动环境包括场地、空气、声音、光线、温度和湿度等因素，它与同学们的身体健康和运动能力的提高都有非常密切的关系。

1. 场地。体育活动要在平整、宽敞、不起尘灰、无危险的地方进行。只有在卫生、安全的场地运动，才能确保其效果，也才能达到增强体质的目的。

2. 空气。运动时氧供应越充足，能量供应就越及时，运动能力也就越强。如果在空气受污染的环境中运动，就会影响人体健康并降低运动能力。因为污染的空气中含有有毒气体，其中包括一氧化碳。一氧化碳进入人体后能与血红蛋白结合，影响血红蛋白输氧的能力。所以，应选择在空气比较清新



和绿化条件比较好的环境中运动。

3. 声音。声音对人体的刺激可产生好的作用，也可产生不良影响。悦耳的音乐能使人心情愉快，精神振奋，机能提高。相反，刺耳的噪音则使人烦躁不安，精力分散，机能下降。因此，运动时应寻找安静的环境，最好再配以轻快、优美的音乐。这样可以提高大脑皮层的兴奋性，提高运动能力。

4. 光线。光线对运动能力有一定影响。人在过强的光线照射下会产生头晕目眩和烦躁

不安的感觉。光线太弱，物体的轮廓不清、颜色不明，从而增加大脑的负担。因此，光线太强或太弱都容易引起疲劳，影响运动能力。最好在自然光线充足的地方运动。

5. 温度和湿度。环境的温度和湿度也影响人的运动能力。在热天进行运动可使体温明显升高，当体温超过一定限度时，易发生中暑。在寒冷的环境中运动，因肌肉僵硬、弹性降低，容易发生运动损伤。所以，适宜的环境温度是提高运动能力、防止运动损伤的重要因素。此外，潮湿的气候或穿汗湿的衣服，对身体健康都是不利的，运动后应及时换掉汗湿的衣服或及时地穿好衣服，防止受凉而生病。

想一想，议一议

进行体育运动时，选择什么样的环境，才能收到更好的锻炼效果？

4 游泳的卫生与保健

游泳是一项很好的体育活动，深受同学们喜爱。游泳时不仅可使全身肌肉得到锻炼，练出健美的体魄，而且能锻炼人的意志，增强身体对寒冷的适应性和对疾病的抵抗力。但是，游泳时不注意卫生与保健，不仅达不到锻炼的效果，还容易发生意外伤害，因此游泳时必须注意下列几点：

1. 游泳场地最好选择清洁、卫生、安全的人工游泳池；清洁、无污染、水草较少的河湾也可以游泳。切忌到浊水塘、工业废水池、有血吸虫的水域游泳，这些地方有害物质及病菌易侵入人体，引起疾病。

2. 游泳时要携带救生圈、轮胎、泡沫板、球类等救生物品并由家长或教师等陪同。