

养成卫生习惯 收获一生健康

王 蓉  
张可人 编著



# 宝宝健康护照

天天做一做

少年儿童出版社



养成卫生习惯 收获一生健康

王 蓉

张可人 编著

贴上宝宝的照片



# 宝宝健康护照

天天做一做

少年儿童出版社

## 宝宝健康护照

天天做一做

王 蓉 编著

张可人

朱金元 绘画

倪基民 装帧

---

责任编辑 周王洁 美术编辑 倪基民

---

上海世纪出版集团  
少年儿童出版社出版发行

200052 上海延安西路1538号  
易文网: [www.ewen.cc](http://www.ewen.cc)

全国新华书店经销  
江苏南洋印务集团有限公司印刷

开本 787×1092 1/24

印张 3

2004年1月第1版

2004年1月第1次印刷

印数 1-11,000

---

网址: [www.jcph.com](http://www.jcph.com)

电子邮件: [postmaster@jcph.com](mailto:postmaster@jcph.com)

---

ISBN7-5324-5844-X/G·2045 定价: 9.00元

细菌大王

王

王



## 给孩子终身的幸福

健康护照由谁签发?宝宝自己呀!让他(她)养成举手投足间的卫生安全习惯,就等于拿到了一份终身的健康护照。

让您的孩子在这套丛书里,学习一些必要的、可能为人疏忽的卫生安全知识,以从容应对各种环境,让他(她)的一生都处于高质量的生活之中。

在让孩子掌握自我保护的各种卫生安全细节时,不能让他(她)有草木皆兵的忧虑;不能因为卫生安全,而阻止孩子在大自然间兴奋的探索、愿意自己动手的尝试。要把这些卫生安全细节,当作日常生活的一部分,以简单、必然、平常的面貌,持久地、有耐力地不断向孩子传授,让他(她)像做游戏一样去亲自操作。当然,很重要的是,您自己的一举一动是他(她)模仿的典范哦!

让健康护照伴随宝宝左右,给他(她)带来一生的幸福!

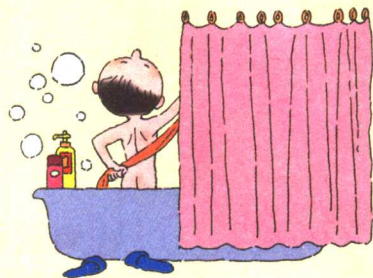


## 目录

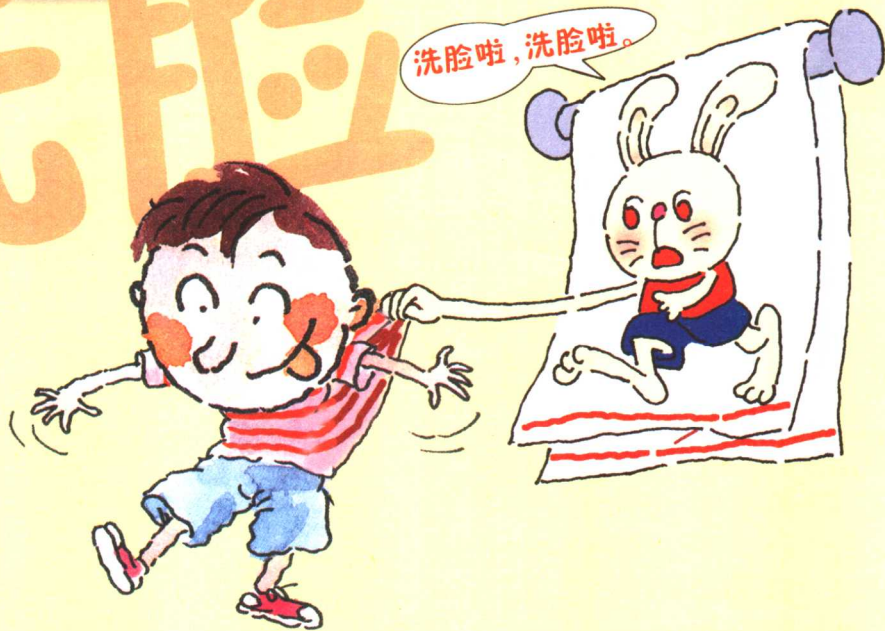
### 给孩子终身的幸福

|             |    |                     |    |
|-------------|----|---------------------|----|
| 洗脸 .....    | 4  | 上厕所 .....           | 20 |
| 洗手 .....    | 6  | 睡觉 .....            | 24 |
| 剪指甲 .....   | 8  | 穿衣服(内衣、外衣和鞋袜) ..... | 26 |
| 洗澡 .....    | 10 | 怎么用手帕 .....         | 32 |
| 头发护理 .....  | 12 | 检查手、脚和衣服 .....      | 34 |
| 刷牙 .....    | 14 | 吃饭(餐前、餐中和餐后) .....  | 36 |
| 口腔卫生 .....  | 16 | 要吃早餐 .....          | 42 |
| 保护眼鼻耳 ..... | 18 | 吃零食 .....           | 44 |
|             |    | 吃水果 .....           | 46 |
|             |    | 喝水 .....            | 48 |

|                  |    |
|------------------|----|
| 什么东西不能吃 .....    | 52 |
| 咳嗽 .....         | 54 |
| 打喷嚏 .....        | 56 |
| 防止脊柱弯曲 .....     | 58 |
| 在家里 .....        | 60 |
| 谁对,谁错 .....      | 62 |
| 儿童常用疫苗 .....     | 68 |
| 正常儿童预防接种程序 ..... | 69 |



# 洗脸



## 什么时候该洗脸

该洗脸的时候可多了:起床后要洗脸,睡觉前要洗脸,从外面回到家要洗手又洗脸,如果脸脏了,马上就要洗。对了,洗澡的时候别忘了把脸一起洗一洗。



你来说说看, 什么时候该洗脸?



# 洗脸怎么洗

叫妈妈给你洗?不  
不不,我们学着自己  
洗。



再把毛巾洗一洗,从上到下擦擦小  
脸蛋,别忘了擦擦耳朵后面,擦擦脖子,  
耳朵躲在脸蛋后面,脖子躲在脸蛋下面,  
它们想跟我们捉迷藏呢。



好,脸蛋变得真干  
净。把小毛巾洗一洗,让  
它也干干净净的,把它整  
整齐齐挂起来。

拿条小毛巾,在水中洗一洗。从眼  
睛头擦到眼睛尾,记得把眼屎擦干净

哦。从上到下  
把鼻子两边擦  
一擦。找个毛  
巾角,擦擦小  
鼻孔。



## 给家长



### 洗脸 6 步骤:

擦眼睛→擦鼻翼两侧→擦鼻  
孔→擦整个脸蛋→擦耳根→擦  
前后脖子

### 洗脸 4 要素:

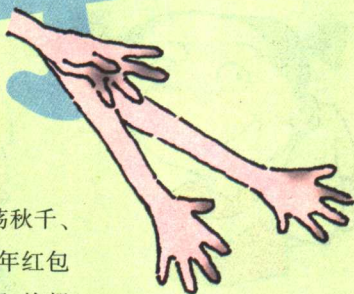
- ①用自己的毛巾
- ②用流动的水
- ③早上用冷水,晚上用温水
- ④每擦洗完一个部位,换清洁的毛巾面再擦洗下一个部位

### 指导方法:

- 鼓励孩子自己洗脸
- 给孩子准备轻薄的小毛巾
- 每次洗脸重复同样的步骤,让孩子渐渐形成习惯

# 洗手

我们的手好辛苦,吃饭、穿衣、搭积木、荡秋千、画画、和妈妈手牵手逛街、接过爸爸送的新年红包……你听到它们的话了吗?“太脏了,太脏了,快帮我们洗洗吧!”



## 外出时,什么地方可以洗手

找公共厕所,或到商店、大卖场、超市、快餐店、图书馆等地方,那儿的厕所里都可以洗手。好好记住哦,当爸爸妈妈想不出办法的时候,你就能提醒他们啦!

## 什么时候该洗手

吃东西前、吃东西后要洗手;  
大小便前、大小便后要洗手;  
玩耍之后要洗手;  
拿过钱后要洗手;  
摸过小狗狗、小猫咪等宠物后要洗手;  
打扫之后要洗手;  
看望病人后要洗手(哪怕病人就在家住);  
手沾上了脏东西马上洗;  
回到家里先洗手。

你来说说看,什么时候该洗手?



# 怎样才能把手洗干净



有的小朋友，打开水龙头，把手淋淋湿，就高兴地说：“洗手洗好啦！”对不对，这是刚刚开始洗手，下面的事多着呢。

来，涂上肥皂，或按一点洗手液。

两手合在一起搓啊搓；左手搓搓右手手背，右手搓搓左手手背；十个手指交叉起来，搓搓手指两侧；用柔软的小刷子刷刷指甲缝。

打开水龙头，将滑溜溜的手冲干净。



关水龙头前，别忘了给它也洗个澡。不能直接用手去洗，双手接一点水，往水龙头上浇几次。好了，可以关上水龙头了。

用干净的擦手小毛巾或纸巾把手擦干，如果有烘干机就更方便了。

小提示：洗手的时候，不要把水溅得满地都是哦！



## 给家长

### 洗手6步骤：

湿(手)→涂(皂或液)→搓(手心、手背、手指)→刷(指甲缝)→浇(水龙头)→干(手)

### 洗手4要素：

- ①用流动的水      ②每次都使用肥皂或洗手液
- ③不遗漏手指两侧与指甲缝      ④不忘浇洗水龙头

### 指导方法：

- 随时提醒，养成孩子洗手的习惯
- 每次洗手重复同样的步骤，并让孩子在幼儿园里坚持这些步骤

# 剪指甲



## 为什么要剪指甲

指甲长了，要请爸爸妈妈帮助剪掉。我们知道手整天很辛苦，要干很多事，容易沾染细菌。指甲剪短了，用刷子就可以把指甲缝洗干净；太长了，脏东西躲在里面，就很难洗刷到它们，这样，当我们拿东西吃的时候，它们就跑出来，跟着好吃的东西溜到我们的肚子里。哎呀，我们就要肚子痛、生病了！



## 用什么东西剪指甲

用指甲钳剪,这把指甲钳只属于你一个人用。



## 看一看,妈妈怎么给你剪指甲

从指甲的一端沿着指甲一点一点剪过去,然后把方角、尖刺修掉。

剪好后要洗手。



## 多少时候剪一次

一般手指甲每周剪一次;对了,别忘了脚趾甲,它们也要修剪,脚趾甲可以每两周剪一次。



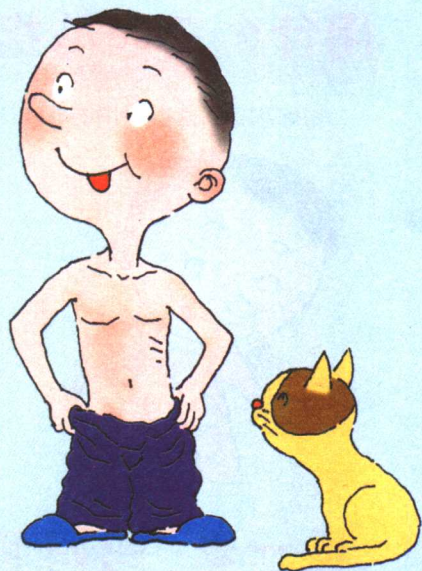
## 给家长

### 剪指甲 4 要素:

- ①用自己的指甲钳,如果用剪刀,要用钝头的前部呈弧形的小剪刀
- ②指甲钳不要紧贴指甲尖,防止剪到指甲下的嫩肉
- ③不可用锉刀尖或其他锐利的东西清理指甲的污垢
- ④如果不慎误伤了手指,要先清洗手指,然后用消毒纱布或棉球压迫伤口到流血停止,再涂一些抗生素软膏

# 洗澡

你是自己洗澡,还是爸爸妈妈帮你洗澡?



## 什么时候该洗澡

有的人喜欢早上起来洗澡,有的人喜欢睡觉前洗澡,天天洗澡身体好。



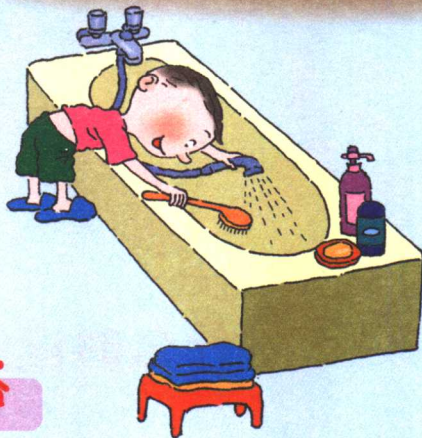
你喜欢什么时候洗澡?



## 洗澡之前做些什么准备

准备好自己的毛巾、自己的拖鞋、沐浴露或浴皂。

最要紧的是把浴缸擦洗干净。如果家里有几个人接着洗,那么,每个人洗澡前,都把浴缸擦洗一遍。



## 淋浴还是盆浴

在家里洗澡,可以淋浴也可以盆浴,但淋浴比较好。

如果在公共浴室,或者在宾馆里洗澡,最好用淋浴。可以先把自己的塑料拖鞋洗干净,然后穿着拖鞋淋浴,这样可以避免脚部细菌感染。不过,要小心,别滑倒哦!



## 洗澡怎么洗

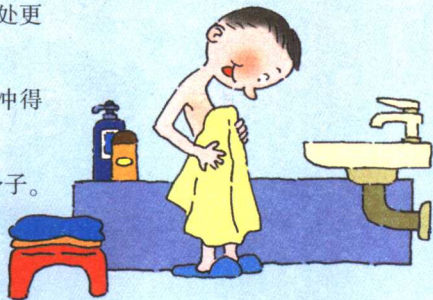
从头开始。把头发洗干净。怎么洗头,等会儿告诉你。

把脸洗干净。洗脸的方法你没忘吧?

全身用水淋一淋。涂上沐浴露或浴皂,用洗澡布球或者毛巾把身体擦一擦。注意,别忘了你的小屁股,要从前往后洗,皱折处更要细心洗干净。

用清水把身体冲得没有一点肥皂沫。

用干毛巾擦干身子。



## 给家长



### 洗澡4要素:

- ①使用干净的浴缸。如果家人有脚气,不要共用浴缸
- ②尽量淋浴
- ③选择适宜孩子肌肤的沐浴露或沐浴皂
- ④洗干净生殖器官,无论男孩女孩,都从前往后洗

### 指导方法:

- 鼓励孩子自己洗澡
- 帮助他洗头发、背部等 he 不容易洗干净的地方
- 边洗边告诉他现在在洗什么地方,让他形成一个有序的步骤观念

# 头发护理

## 什么时候该洗头

有的人喜欢天天洗,有的人几天洗一次。夏天要天天洗,冬天可以两三天洗一次。如果玩得满头大汗,一定要把头发好好洗一洗。



## 洗头要准备些什么东西

自己的毛巾,自己的梳子。

洗头膏或香皂。

## 洗头怎么洗

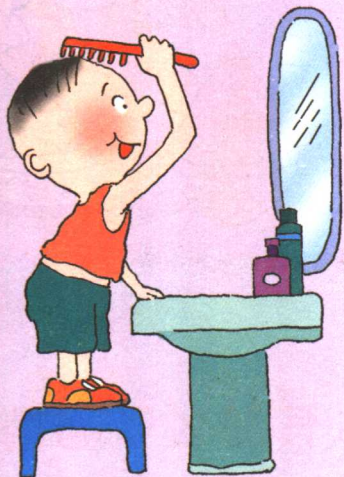
来看妈妈是怎么帮你洗头的。

你闭上眼睛,低下脑袋瓜,妈妈用温水帮你淋湿头发,涂了洗发膏或者香皂,用梳子从后脑勺往前梳啊梳,再边梳边用清水把头发冲干净。



## 什么时候该梳头

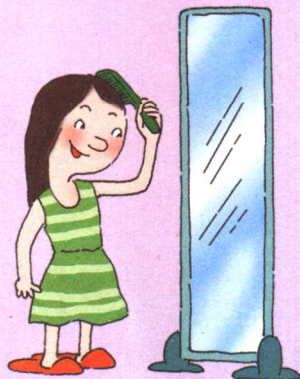
随时随地把自己的头发梳整齐。梳头发不仅能使自己变漂亮,还能梳掉头发上的脏东西。



## 头发怎么梳

用自己的梳子,轻轻贴着头发,从头顶往下梳,梳了左边梳右边,梳了后边别忘了梳前边——你的小刘海。不过,如果没有刘海,那就不用梳啦。

如果你有小辫子,先把辫子打开,轻轻地梳,直到把头发梳通顺,然后才能编辫子。



我们来做一个洗头发的游戏。你假装打开淋浴龙头,淋湿头发,涂洗发膏,用梳子梳头发,冲洗头发。问问妈妈,做得对不对,什么时候可以让你真的学着洗一洗?



## 给家长

头发护理3要素:

- ①用自己的梳子
- ②经常洗头发
- ③早晚梳头发,外出归来立即把头发梳理干净