

?

我们会让你变得更健康!

XIAOXUESHENGJIANKANGCHANGSHI



小学生

健康常识

亮出一个健康的你

LIANGCHUYI
GEJIAN
KANGDENI

北方妇女儿童出版社



我们会让你变得更健康!



JIANKANG
CHANGSHI



小学生健康常识

工业学院图书馆
藏书章

亮出健康的你



北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

小学生常识 / 暴占光主编. — 长春: 北方妇女儿童出版社, 2001. 11

ISBN 7-5385-1967-X

I. 小… II. 暴… III. 常识课—小学—教学参考资料 IV. G623.603

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 076819 号

小学生健康常识

策划制作: 小河工作室

主 编: 暴占光

编 委: 孔 楠 孙 荪 吕艳辉 辛 礼

李 梅 张虹波 张晓燕 张 楹

夏 冰 郭海洋 韩 爽 暴占光

绘 画: 于春华 陶 纯

责任编辑: 金敬梅

北方妇女儿童出版社发行

(长春市人民大街 124 号 邮编: 130021 电话: 5640624)

长春市人民印刷材料厂印刷

889 × 1194 1/24 5 印张

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 2 000

书号: ISBN 7-5385-1967-X/G · 1189

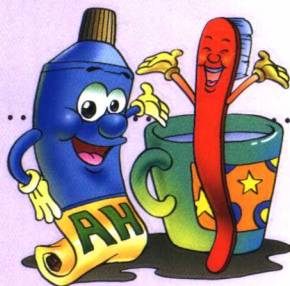
定价: 全套 108.00 元 本册 18.00 元

小学生健康常识



目 录

亮出一个健康的你1



五官卫生篇

黑头发飘起来4

亮眼睛的秘密6

健康的鼻子9

灵敏的耳朵10

牙齿对你说12

嗓子在唱歌16



XIAOXUESHENG

小学生健康常识

MULU



五官篇小测试.....18



人体健康篇

我要长大.....19

保护好我们的司令部——大脑.....21

人体的保卫者——皮肤.....25

永不休止的血泵——心脏.....27

给氧气一个绿色的通道——肺.....29

人体的化工厂——肝脏.....30



JIANKANGCHANGS

小学生健康常识



MULU

XIAOXUESHENG

怎样预防肝炎.....33

人体健康小测试.....34

疾病预防篇

好朋友与坏朋友要分清.....35

辨别“双胞胎”的秘密.....37

别让宝藏从身体流失.....39

炎热，夏季里的大敌.....42

疾病预防篇小测试.....44



生活习惯篇

让身体保持最佳状态的好办法——生活要有规律.....45

要想健康我有高招.....49

小学生健康常识

MULU



JIANKANGCHANGS

吃的好不如搭配得巧——膳食的平衡·····	52
怎样才能保持膳食平衡·····	53
睡眠里面做文章——高质量睡眠益处多·····	55
生活习惯小测试·····	59

运动健康篇

生命在于运动·····	60
课外活动益处多多·····	63
我要快快长——青春前期的体育锻炼·····	66
科学运动安全第一·····	70
运动健康小测试·····	73



小学生健康常识



环境健康篇

大家美才是真的美——环境美与健康·····	74
没有水，世界将会怎样·····	77
四废——我们共同的敌人·····	81
环境健康小测试·····	86



安全急救篇

我家有个百宝箱——家庭小药箱·····	87
护身小秘方·····	90
遇到紧急情况怎么办·····	93
让劳动更美好·····	96



XIAOXUESHENG

小学生健康常

MULU



在劳动过程中，一定要注意安全	98
人工呼吸与心脏按摩	100
让我们快乐地戏水	102
谨防骨折	105
学会保护自己	108
安全急救小测试	112



JIANKANGCHANGS



亮出一个健康的你



嗨, 大家好! 我叫健
健。很高兴能和你们做朋
友。从今天开始就让我陪
着大家共同成长, 一起寻
找健康的秘密吧。

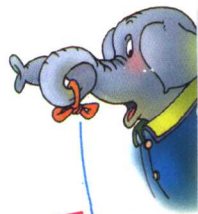
★真正的健康:

指一个人的身体、
心理和适应社会环境的
能力都处于良好的状态
之中。

要想达到真正的健康:

1 爱清洁, 讲卫生, 养



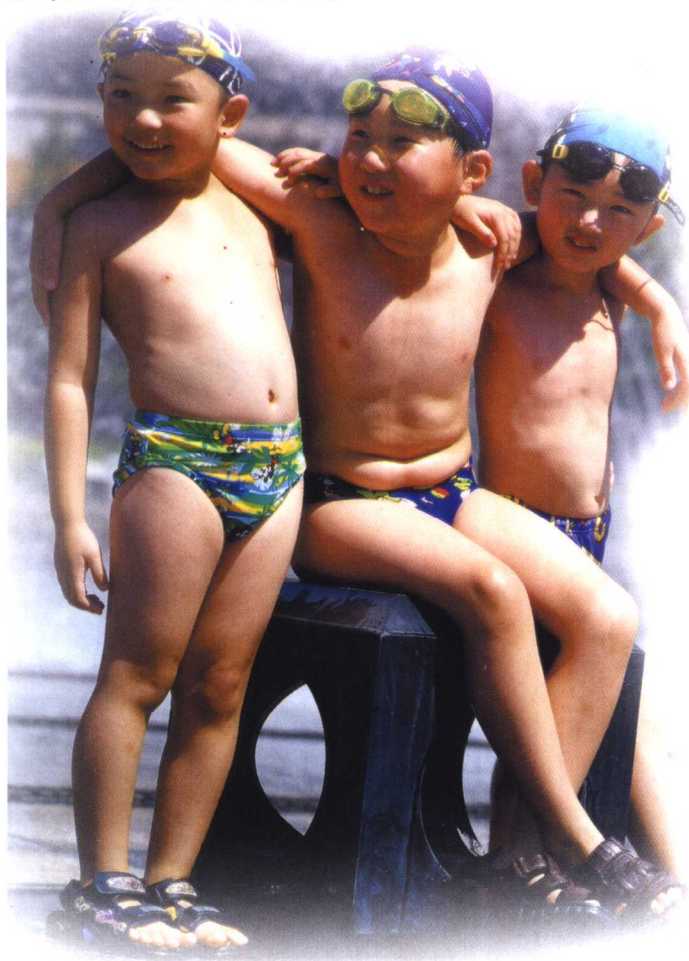


成良好的卫生习惯和生活习惯；锻炼身体，增强体质，减少疾病。



2 心情愉快

快，思维活跃，对人和蔼，困难面前不紧张，不退缩，精力充沛地学习和生活。





五官卫生

人体健康

疾病预防

生活习惯

运动健康

营养健康

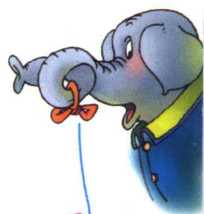
安全急救



③ 团结同学，关心集体，乐于助人，能与人友好相处，不断提高自己适应社会环境的能力。

我们要争取做一个身心健康的现代少年。





黑头发 飘 起来

HEITOUFA PIAOQILAI

哇! 姐姐的头发
好漂亮啊!



只要注意保
护, 你的头发
也能这么健康。



朋友们,

你们也想拥有一头乌
黑、亮丽的头发吗? 你
们想知道如何才能使
自己的头发健康成长吗? 那你就一定要仔细
阅读下面的内容噢。



你的头发
好美啊!

你的头
发也很
美呀!





1 健康的头发最需要的就是清洁，所以我们一定要按时清洗头发。一般来说，一周应该洗一至二次，夏季的周期还要短些。

2 在洗头发时，我们应该选什么样的洗发用品呢？

首先，我们一定要根据自己的发质做选择。大多数洗发用品的说明中都明确地标出适用于哪种发质。其次，很多同学愿意用大人的洗发用品，这是不对的。成人的洗发用品中含有许多化学物质，这些物质对成年人不会构成伤害，但极有可能伤害我们头部的皮肤，所以我们最好选用适合自己的洗发用品。

**你平时
怎样保护**

自己的头发呢？





LIANG YANJING

亮眼睛的秘密



眼睛是心灵的窗口，是我们最亲密的朋友。一双明亮的眼睛能给我们的学习和生活带来很多的方便。怎样才能拥有一双明亮的眼睛呢？

1. 用眼卫生



眼睛对我们来说是那样的重要，可是偏偏有的小朋友一点儿都不注意眼睛的卫生。经常用手或不洁净的东西接触眼睛。这样就给了病菌可乘之机，沙眼、角膜炎、结膜炎等眼部疾病都找上门来了。如果这些疾病不及时治愈，就很可能造成倒睫或双目失明。

后果多么可怕呀！在日常生活中，我们应该注意哪些眼部卫生呢？

- 1 不用脏手揉眼睛。
- 2 勤剪指甲，要用自己的毛巾、手绢。
- 3 勤洗手，不和别人共用洗脸盆和水。





2. 保护视力

由于很多同学不重视保护视力，使他们的眼睛长期处在疲劳的状态，久而久之，就形成了近视、弱视等眼部疾病。



在学习时，我们应该保持正确的读书姿势。要做到：眼与书本距离为一尺；半小时左右要休息一会儿；不要在背光、光线太强、太暗的地方看书。



我们更不应该躺、卧、走路或乘车时看书。另外，长时间、近距离地看电视或玩电子游戏，也会严重损伤我们的眼睛，最终形成近视。





3. 亮眼睛，你可以拥有

 保护眼睛的方法有很多：每天认真做眼保健操；当眼睛感到疲劳时，到户外看看绿色的树、蓝蓝的天空和朵朵飘着的白云。



告诉你一个小秘密：多吃鱼类、肝及胡萝卜等食物，可以补充体内的维生素A，使眼睛更加明亮。

