

马光复 主编  
裴李玲等 著  
刘 练等 绘



# 盼盼看图讲卫生



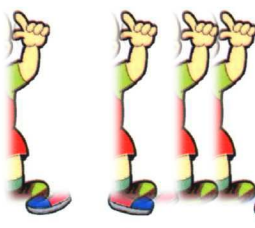
农村读物出版社

# 盼盼看图讲卫生

马光复 主编  
裴李玲等 著  
刘 练等 绘



农村读物出版社



## 出版者的话

家长都希望自己的孩子长大能成龙成凤。

这套书起名叫“盼盼”就是为了满足家长的一种心理需求。的确，只要从小培养您的孩子，循序渐进，耐心辅导，他（她）长大一定会有出息的。

小朋友，你就是书中的盼盼，是爸爸妈妈的好宝贝，你要好好学习，增长各方面的知识，不要辜负你爸爸妈妈的期望呀！

小朋友，也许你在纳闷，为什么书中的人物面孔不一样，为什么画法风格不一样，因为，世界就像花园里的花一样，是五颜六色的。再有，所有看书的小朋友也不一样。



ISBN 7-5048-2921-8



9 787504 829214 >

盼盼幼儿启智丛书

盼盼看图讲卫生

策划：李家玉

著者：裴李玲等

封面设计：胡金刚

主编：马光复

绘画：刘练等

责任编辑：李家玉

出版：农村读物出版社

发行：全国各地新华书店

印刷：北京日邦印刷有限公司 787mm×1092mm 16开本 3印张

1999年5月第1版 1999年5月第1次印刷

ISBN 7-5048-2921-8/1·426

定价：12.60元

# 1. 坐、立、行

xiǎo péng yǒu nǐ tīng shuō guò zhàn yǒu

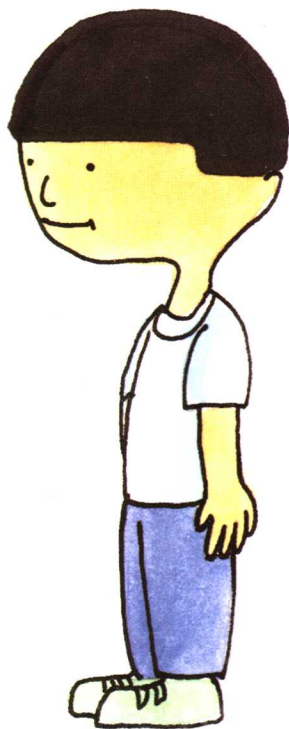
小朋友，你听说过“站有站相，坐有坐相”吗？

zhèng què de zuò zī shì shēn tǐ zhèng

正确的坐姿是：身体正直、不歪头、不耸肩、不斜身。

zhèng què de lì zī shì shēn tǐ zhèng zhí

正确的立姿是：身体正直、抬头挺胸、两脚平稳着地。



zhèng què de xíng zī shì shēn tǐ duān

正确的行姿是：身体端正、脚步轻松、双肩自然下垂、胳膊摆动协调。

## 2. 小手绢随身带

gāng gang hé pàn pàn wán de mǎn tóu dà hàn

刚刚和盼盼玩得满头大汗。

pàn pàn tāo chū xiǎo shǒu juǎn bǎ liǎn cā de gān gān jìng jìng

盼盼掏出小手绢把脸擦得干干净净。

gāng gang què yòng shǒu zài liǎn shàng zuǒ yòu yī cā bǎ zì jǐ cā chéng gè dà huā

刚刚却用手在脸上左右一擦，把自己擦成个大花

liǎn duō nán kàn ya

脸，多难看呀！

gāng gang bù hǎo yì si tā xiàng mā ma yě yào le yī tiáo xiǎo shǒu juǎn

刚刚不好意思，他向妈妈也要了一条小手绢。

nǐ kàn xiǎo shǒu juǎn kě bāng le gāng gang de dà máng yǒu bí tǐ shí yòng tā

你看，小手绢可帮了刚刚的大忙，有鼻涕时用它，

cā yǎn jīng shí yòng tā wài chū guā fēng shí hái

擦眼睛时用它，外出刮风时还

kě yǐ yǒng tā wǔ zhe zuǐ bā ne

可以用它捂着嘴巴呢。



### 3. 洗刷用具要专用

yì tiān xiǎo shuǐ bēi lái dào dǎo xǐ jiān hěn bù gāo xìng de xǐ shuā zì jǐ  
一天，小水杯来到盥洗间，很不高兴地洗刷自己。

máo jīn liǎn pén hé yá shuā hù xiāng kàn kan shuí yě bù zhī dào xiǎo shuǐ bēi zěn  
毛巾、脸盆和牙刷互相看看，谁也不知道小水杯怎

me le

么了。

xiǎo shuǐ bēi gào sù tā men wǒ běn shì xiǎo zhǔ rén de zhuān yòng pǐn kě bié  
小水杯告诉它们：“我本是小主人的专用品，可别

rén lǎo yòng wǒ

人老用我！”

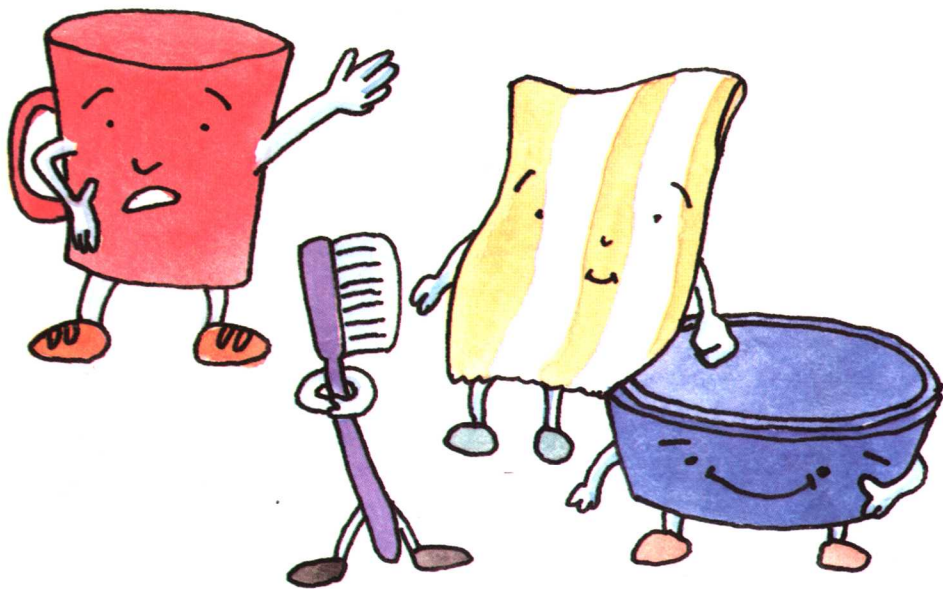
liǎn pén yì tīng hěn qì fèn shuō wǒ yě shì xiǎo zhǔ rén de zhuān yòng pǐn bié  
脸盆一听很气愤，说：“我也是小主人的专用品，别

rén yě lǎo yòng wǒ

人也老用我！”

máo jīn hé yá shuā yě jí máng shuō shì de wǒ men dōu yīng gāi shì xiǎo zhǔ  
毛巾和牙刷也急忙说：“是的，我们都应该是小主

人的专用品。”



rén de zhuān yòng pǐn

人的专用品。”

xǐ de gān gān jìng jìng de xiǎo shuǐ bēi shuō yí gè jiǎng wèi shēng de xiǎo péng  
洗得干干净净的小水杯说：“一个讲卫生的小朋

you yīng gāi yǒu zì jǐ zhuān yòng de yá shuā shuǐ bēi máo jīn hé liǎn pén  
友，应该有自己的专用的牙刷、水杯、毛巾和脸盆。”

#### 4. 常 剪 指 甲

yà kàn nǐ de cháng zhī jiǎ fèng lǐ yǒu hēi hēi de ní gòu pàn pan zhǐ zhe zhè  
“呀！看你的长指甲缝里有黑黑的泥垢。”盼盼指着这  
gè xiǎo péng you de shǒu zhǐ shuō  
个小朋友的手指说。

nà yòu zěn me le zhè gè xiǎo péng you fǎn wèn tā  
“那又怎么了？”这个小朋友反问她。

nǐ zhī dào ma zhè xiē ní gòu lǐ miàn yǒu chéng qiān shàng wàn gè ròu yǎn kàn  
“你知道吗？这些泥垢里面有成千上万个肉眼看  
bú jiàn de bìng jūn hé jì shēng chóng luǎn rú guǒ yòng zhè yàng de zāng shǒu qù ná shí  
不见的病菌和寄生虫卵，如果用这样的脏手去拿食  
wù shí wù jiù huì bèi wū rǎn rén chī le  
物，食物就会被污染，人吃了  
huì shēng bìng de pàn pan rèn zhēn de  
会生病的。”盼盼认真地  
jiǎng gěi tā tīng  
讲给他听。



zhè gè xiǎo péng you mǎ shàng jiù jiǎn diào le tā de cháng zhī jiǎ  
这个小朋友马上就剪掉了他的长指甲。

cháng lǐ fà qín xǐ tóu

## 5. 常理发、勤洗头

mā ma wǒ de tóu pí hǎo yǎng yang yí gè xiǎo péng you zài hǎn  
“妈妈，我的头皮好痒痒。”一个小朋友在喊。

tóu pí wèi shén me huì yǎng yang ne  
头皮为什么会痒痒呢？

yuán lái tóu pí lǐ de fēn mì wù yǔ tóu fà shàng de huī chén xíng chéng wū gòu  
原来，头皮里的分泌物与头发上的灰尘形成污垢，  
cì jī le tóu pí tóu pí jiù huì yǎng yang le  
刺激了头皮，头皮就会痒痒了。

nǐ kàn zhè gè xiǎo péng you de mā ma zài gěi tā xǐ tóu zhǐ yào cháng lǐ fà  
你看，这个小朋友的妈妈在给他洗头。只要常理发、  
qín xǐ tóu tóu pí jiù bú huì yǎng yang le  
勤洗头，头皮就不会痒痒了。



cháng xǐ zǎo

## 6. 常洗澡

wǒ shì rén de pí fū yǒu duō zhǒng

我是人的皮肤，有多种  
gōng néng qí zhōng wǒ de máo kǒng yǒu sàn  
功能，其中我的毛孔有散  
rè bǎo wēn hé pái xiè fèi wù de zuò yòng  
热、保温和排泄废物的作用。

wǒ zuì xǐ huān xǐ zǎo yào bù wū

我最喜欢洗澡，要不污  
gòu jiù huì bǎ wǒ de máo kǒng dǔ sè wǒ  
垢就会把我的毛孔堵塞，我  
huì hěn nán shòu de  
会很难受的。

nǐ kàn zhè wèi xiǎo péng you bù jīng

你看，这位小朋友不经  
cháng xǐ zǎo shēn shàng zhǎng chū le jiē  
常洗澡，身上长出了疥

zi hé xiǎo nóng bāo yǐng xiǎng le wǒ de jiàn kāng

子和小脓包，影响了我的健康。

cháng huàn nèi yī

## 7. 常换内衣

pàn pan wèn mā ma wǒ měi

盼盼问妈妈：“我每  
cì xǐ wán zǎo wèi shén me dōu yào  
次洗完澡，为什么都要  
huàn shàng gān jìng de nèi yī me  
换上干净的内衣呢？”

mā ma shuō nèi yī jǐn tiē rén de pí fū

妈妈说：“内衣紧贴人的皮肤，  
róng yì bèi pí fū pái xiè de fèi wù  
容易被皮肤排泄的废物

nòng zāng huàn shàng gān jìng de nèi yī bù jǐn zhěng jié piào liang hái kě yǐ bì miǎn  
弄脏，换上干净的内衣，不仅整洁漂亮，还可以避免  
fēn mì wù duì pí fū de cì jī ne  
分泌物对皮肤的刺激呢。”



zǎo wǎn shuā yá hǎo

## 8. 早晚刷牙好

xiǎo péng you wǒ yǒu piào

小朋友，我有漂  
liang de yá chǐ nǐ yǒu ma  
亮的牙齿，你有吗？

yá chǐ měi tiān dōu yào bāng

牙齿每天都要帮

wǒ men jiǎo shí wù shí wù de cán

我们嚼食物，食物的残

zhā huì liú zài yá chǐ de fèng xì

渣会留在牙齿的缝隙

zhōng fǔ shí yá chǐ suǒ yǐ wǒ

中腐蚀牙齿。所以，我

bù jǐn zǎo shàng qǐ chuáng hòu yào

不仅早上起床后要

shuā yá ér qiě wǎn shàng lín shuì

刷牙，而且晚上临睡

qián yě yào shuā yá

前也要刷牙。

xué huì zhèng què shuā yá

## 9. 学会正确刷牙

nǐ huì zhèng què shuā yá ma zhèng què de shuā yá

你会正确刷牙吗？正确的刷牙

fāng fǎ shì zhè yàng de

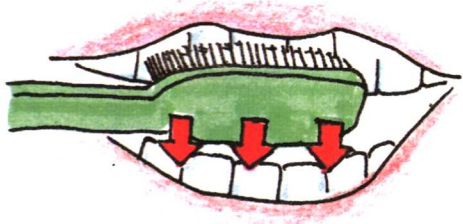
方法是这样的：

cóng kǒu nèi zuì hòu biān de yá chǐ kāi shǐ

从口内最后边的牙齿开始，

zhú jiàn xiàng qián yá yí dòng shàng pái

逐渐向前牙移动；上排



yá cóng shàng wǎng xià shuā xià pái yá cóng xià

牙从上往下刷；下排牙从下

wǎng shàng shuā yǎo shí wù de yá miàn lái huí

往上刷；咬食物的牙面来回

shuā xiǎo péng you nǐ xué huì le ma

刷。小朋友，你学会了吗？

duì le píng shí chī

对了，平时吃

wán dōng xī

完东西，

yóu qí chī wán

尤其吃完

tián shí

甜食

hòu yào

后要

shù shù

漱漱

kǒu bǎo

口，保

chí kǒu qiāng

持口腔

wèi shēng nǐ jiù

卫生，你就

huì yǒu piào liang de yá chǐ le

会有漂亮的牙齿了。

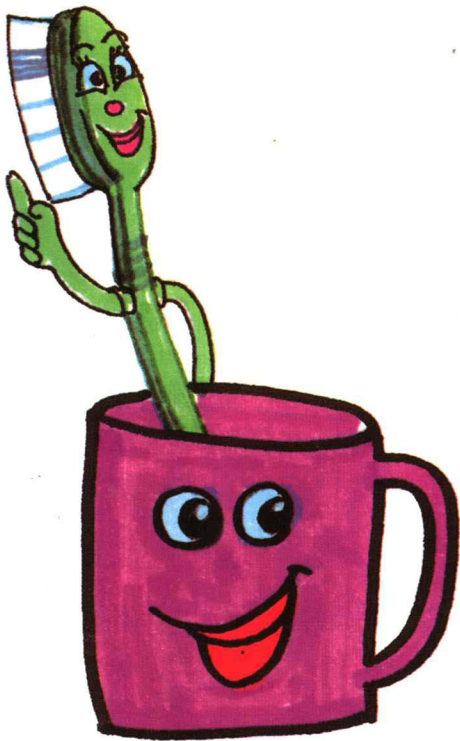


## 10. 要买合适牙刷

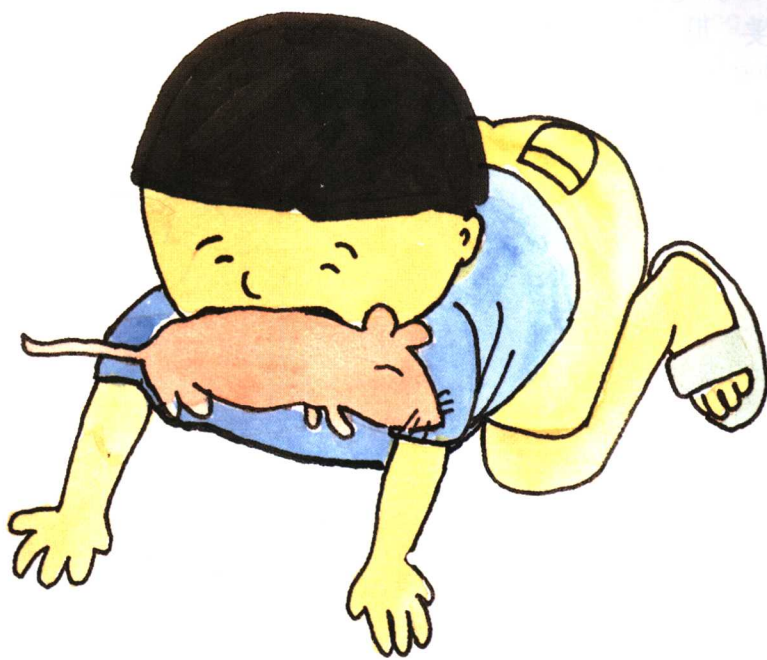
ér tóng yào yòng shuā máo xì ruǎn máo miàn píng qí máo jiān duān yuán dùn mó  
儿童要用刷毛细软、毛面平齐、毛尖端圆钝(磨  
máo de ér tóng yá shuā  
毛)的儿童牙刷。

ér tóng yá shuā bú dàn kě yǐ zài kǒu qiāng zhōng líng huó zhuǎn dòng hái néng shuā  
儿童牙刷不但可以在口腔中灵活转动,还能刷  
dào kǒu qiāng zuì hòu bù wèi de yá chǐ  
到口腔最后部位的牙齿。

měi cì shuā wán yá hòu yào yòng qīng shuǐ chōng yí  
每次刷完牙后,要用清水冲一  
xià yá shuā rán hòu shuǎi gāng jìng shuā máo xiàng shàng  
下牙刷,然后甩干净,刷毛向上



fàng zài bēi zhōng fáng zhǐ bīng jūn zài nǐ de xiǎo yá shuā shàng zī shēng  
放在杯中,防止病菌在你的小牙刷上滋生。



Wán jù yào qīng jié

## 11. 玩具要清洁

pàn pàn de wán jù dào chù rēng dào chù fàng nǐ kàn hái diào zài zuǐ lǐ zhēn bù

wèi shēng

卫 生 !

fàng dà jìng xià de wán jù yóu qí shì nà xiē cháng máo wán jù gǎn rǎn de xì jūn

kě zhēn duō

可真多。

wán jù yào jīng cháng qīng xǐ xiāo dú bù néng qīng xǐ de yào jīng cháng fàng dào

rì guāng xià bào shài

日 光 下 曝 晒 。

bù gāi fàng dào zuǐ lǐ de wán jù qiān wàn bú yào wǎng zuǐ lǐ fàng

wán jù yòng wán hòu yào bǎi fàng zhěng qí rán hòu yào jí shí xǐ shǒu

玩 具 用 完 后 要 摆 放 整 齐 , 然 后 要 及 时 洗 手 。

## 12. 饭前便后要洗手

āi ya nǐ de zāng shǒu bǎ wǒ de shēn shàng dōu nòng  
“哎呀!你的脏手把我的身上都弄  
zāng le yí gè bái mǎn tóu chòng pàn pàn dà jiào dào  
脏了。”一个白馒头冲盼盼大叫道。

pàn pàn suō huí ná mǎn tóu de shǒu dèng le yí yǎn  
盼盼缩回拿馒头的手,瞪了一眼  
bái mǎn tóu shuō dà jīng xiǎo guài bái mǎn  
白馒头说:“大惊小怪!”白馒

tou bù fú qì de shuō nǐ  
头不服气地说:“你  
wán r wán le jiù méi xǐ shǒu  
玩儿完了就没洗手,  
gāng cái nǐ cóng cè suǒ chū lái  
刚才你从厕所出来  
yòu bù xǐ shǒu jiù lái ná wǒ nǐ  
又不洗手就来拿我,你  
zhī dào nǐ shǒu shàng yǒu xǔ duō  
知道你手上有许多

bīng jūn bīng dú rú guǒ fàn qián biàn hòu bù xǐ shǒu nǐ huì dé bìng de  
病菌、病毒,如果饭前便后不洗手,你会得病的。”



wài chū guī lái yào xǐ shǒu

## 13. 外出归来要洗手

rén men wài chū yào chéng gōng gòng qì chē shàng  
人们外出要乘公共汽车,上  
chē hòu nán miǎn chù mō chē de fú shǒu fú shǒu shàng jiù  
车后难免触摸车的扶手,扶手上就  
huì liú xià xiàng gān yán jí xìng cháng yán lì jī děng  
会留下像肝炎、急性肠炎、痢疾等  
chuán rǎn bìng de bīng jūn hé bīng dú dāng nǐ yě zhuā fú  
传染病的病菌和病毒。当你也抓扶  
shǒu shí bīng jūn bīng dú jiù huì zhān zài nǐ shǒu shàng  
手时,病菌、病毒就会粘在你手上。

qián bì jīng guò xǔ duō rén de shǒu tóng yàng liú xià xǔ  
钱币经过许多人的手,同样留下许  
duō bīng jūn hé bīng dú xiǎo péng you men wài chū guī lái shí  
多病菌和病毒。小朋友们外出归来时  
yào jí shí yòng féi zào xǐ shǒu  
要及时用肥皂洗手。



## 14. 不用手揉眼睛

pàn pàn wán de zhèng kāi xīn yǎn jīng què lǎo  
盼盼玩得正开心，眼睛却老  
yǎng yang tā biān wán biān yòng shǒu róu yǎn jīng  
痒痒。他边玩边用手揉眼睛。

dì èr tiān pàn pàn de yǎn jīng yòu hóng yòu  
第二天，盼盼的眼睛又红又  
zhǒng hái téng yuán lái tā dé le hóng yǎn bìng  
肿，还疼，原来，他得了红眼病。

róu yǎn jīng shì hěn bù hǎo de xí guàn shǒu  
揉眼睛是很不好的习惯，手  
shàng de zāng dōng xī hěn róng yì dài rù yǎn lǐ yǐn  
上的脏东西很容易带入眼里，引  
qǐ shā yǎn hóng yǎn bìng huò jiǎo mó yán  
起沙眼、红眼病或角膜炎。



yǎn jīng yǎng yang shí yào yòng gān jìng  
眼睛痒痒时，要用干净  
de shǒu juǎn qīng qīng de cā yǎn lǐ jìn le shā  
的手绢轻轻地擦。眼里进了沙  
zi yòng gān jìng de shǒu juǎn cā diào jí kě  
子，用干净的手绢擦掉即可。  
rú guǒ cā bú diào yào qǐng jiā zhǎng huò yī  
如果擦不掉，要请家长或医  
shēng bāng máng  
生帮忙。

jīng cháng shài bèi rù

## 15. 经常晒被褥

xīng qī tiān mā ma yòu bǎ xiǎo bǎo de bèi rù shài zài wài miàn  
星期天，妈妈又把小宝的被褥晒在外面。

mā ma wǒ de bèi rù shàng zhōu bú shì gāng shài guò ma

“妈妈，我的被褥上周不是刚晒过吗？”

mā ma shuō bèi rù yào jīng cháng shài tài yáng guāng zhōng de zǐ wài xiàn kě  
妈妈说：“被褥要经常晒，太阳光中的紫外线可

yǐ shā miè bèi rù shàng de bìng jūn dá dào xiāo dú de mù dì lìng wài bèi rù yòng  
以杀灭被褥上的病菌，达到消毒的目的。另外，被褥用  
guò yí duàn shí jiān hòu huì biàn de cháo shī bǎn jié tài yáng guāng kě yǐ shǐ tā biàn  
过一段时间后，会变得潮湿、板结，太阳光可以使它变  
de gān zào péng sōng róu ruǎn shū fu  
得干燥蓬松、柔软舒服。”





shì nèi yào jīng cháng tōng fēng

## 16. 室内要经常通风

xiǎo bǎo jīng cháng dǎ kāi mén chuāng tōng fēng

小宝经常打开门窗通风。

tā shuō yí gè fáng jiān rú guǒ bù jīng cháng tōng fēng kōng qì huì biàn de wū

他说，一个房间如果不经常通风，空气会变得污  
 zhuó kōng qì zhōng piāo fú de gè zhǒng bìng jūn hái huì yǐng xiǎng rén de jiàn kāng

浊，空气中飘浮的各种病菌还会影响人的健康。

jīng cháng dǎ kāi mén chuāng shǐ wū lǐ de kōng qì yǔ wài miàn qīng xīn de kōng

经常打开门窗，使屋里的空气与外面清新的空  
 qì jìn xíng jiāo huàn bù jǐn wū lǐ bù liáng de qì wèi kě yǐ pái chū hái kě yǐ shǐ wū  
 lǐ de bìng jūn xùn sù jiǎn shǎo ne

里的病菌迅速减少呢。

# 17. 每晚洗脚、洗袜

yì tiān wǔ gè xiǎo jiǎo zhǐ chòng xiǎo zhǔ rén jiào qǐ lái wǒ men chū le hěn d  
一天，五个小脚趾冲小主人叫起来：“我们出了很多  
hàn nǐ yǐ jīng liǎn tiān méi gěi wǒ men xǐ le hái gěi wǒ men chuān zhe zhè shuāng chòu  
汗，你已经两天没给我们洗了，还给我们穿着这双臭  
wà zi wǒ men shòu bù liǎo nǐ shì gè bù jiǎng wèi shēng de xiǎo zhǔ rén  
袜子，我们受不了，你是个不讲卫生的小主人。”

xiǎo zhǔ rén jiē shòu le tā men de pī píng měi wǎn xǐ jiǎo xǐ wà bú dàn bǎo  
小主人接受了它们的批评，每晚洗脚、洗袜。不但保  
chí bèi rù zhěng jié hái yù fáng le jiǎo xuǎn bìng jūn de chuān rǎn hé fán zhí  
持被褥整洁，还预防了脚癣病菌的传染和繁殖。

