

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

交际和游玩

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

交际和游玩

少年儿童出版社

宝宝健康护照

交际和游玩

王 蓉 编著

张可人

朱金元 绘画

倪基民 装帧

责任编辑 周玉洁 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.easen.cn

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

电子邮件: postmaster@jcph.com

ISBN7 - 5324 - 5843 - 1/G · 2044 定价: 9.00 元

小朋友，你知道吗？

王

人



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

在马路上	4
坐公交车和地铁	6
坐出租车	8
在幼儿园	10
上餐馆	12
在医院	14
上理发厅	16
做客	18
旅游	20
坐火车	22

坐飞机	24
坐轮船	26
坐长途汽车	28
住宾馆	30
户外运动	32
上剧院	34
在儿童乐园	36
在动物园	38
在植物园	40
去游泳池游泳	42
室内游戏	44
看电视	46

看书	48
写字和画画	50
用电脑	52
整理小书包	54
收拾图书和玩具	56
和宠物玩耍	58
谁对,谁错	60
如何培养孩子的卫生习惯	66
儿童常见传染病	68



在马路上

大街上有高高的大树，有漂亮的房子，有来来往往的车子，还有许多小朋友，真热闹。马路上还有什么呢？还有许多我们看不见或看不清的东西，它们可不是好东西哦，我们得小心提防。



捂住嘴巴和鼻子

走路要捂住嘴巴和鼻子？对，好多时候你得这么做！

有叔叔阿姨扫大街了，他们虽然尽量扫得很轻、很轻，可是那些灰尘就想趁机跳舞，你得赶快用干净的手帕或纸巾把嘴巴和鼻子捂起来，挡住灰尘；同时眯缝起眼睛，免得灰尘飞到眼睛里。

有的马路不怎么干净，有车子开过，或刮起了大风，也会扬起灰尘。

有的马路本来很漂亮，可是因为修路，或者路旁的房子在整修，也会尘土飞扬。



你来说说看，什么时候该捂住嘴巴和鼻子？



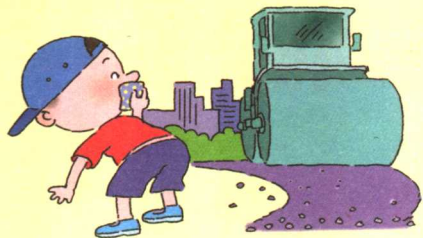
不要走的路

正在浇沥青的马路,有一股刺鼻的气味,这气味对身体可有害了!

有的地方临时在焊接什么东西,我们赶快绕道走,焊接时闪亮的光会刺伤眼睛,眼睛伤了,也容易受感染。

瞧,垃圾车正在装垃圾。虽然叔叔阿姨尽量不把垃圾泼撒出来,有的垃圾车密封得很好,但还可能有细菌在周围散步,我们离它们远点吧。

你知道还有哪些路不要走?比如,你记得哪条小路上有废品回收站?哪条小街上有呛人的油烟味?哪儿路边堆着黄沙?告诉爸爸妈妈,让他们也多加注意。



马路上不能吃东西

就是那些看上去很干净的马路,其实也有很多灰尘在飞舞。这时候吃东西,灰尘会粘到食品上,跟着钻进我们的肚子里。



远离车流

马路上的汽车真多呀,来来往往,川流不息。汽车多,排出的废气也多,废气中含有有毒的东西。走路的时候,我们尽量离开车辆远一些,或者挑车辆少的马路走。



给家长

尘土与有毒气体,都是孩子不容易注意到的,所以要让孩子学会识别马路卫生:

- ①看得见的尘土——飞扬的尘土
- ②看不见的灰尘——表面干净的马路、正在装卸垃圾的地方等都有这样的灰尘
- ③刺鼻的气味——沥青
- ④轻微的气味——汽车尾气等

不要携带幼儿在汽车来往较多的马路上长时间停留

指导方法:

- 在外出时准备好干净手帕或纸巾,告诉孩子可能会派什么用场:除擦嘴、擤鼻涕外,还可以用来捂住嘴巴和鼻子
- 行走时及时教孩子识别尘土或气味
- 注意不要让孩子对马路卫生有草木皆兵的恐惧

小常识:

- 现在使用的无铅汽油虽然消除了汽车尾气的铅污染,但尾气中仍含有致癌的多环芳烃,沥青中也含有多环芳烃,经常接触会诱发皮肤病,导致免疫力下降

坐公交车和地铁

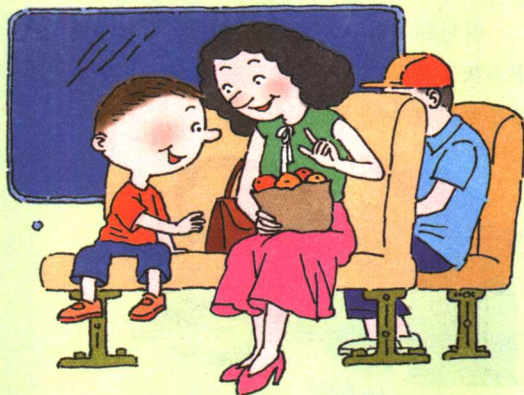
公交车和地铁，有的在地上走，有的在桥上走，有的在地底下走，走啊走啊，把我们送到我们想去的地方。



公交车和地铁像流动的房子

这些屋子有好多的人进来，好多的人出去。所以，车上的扶手有好多好多人扶过，车上的座位有好多好多人坐过。

这些屋子有时会挤进好多好多人，你的脚会跟别人的脚挨在一起。



坐车怎么坐

在车上不要吃东西。

咳嗽或打喷嚏时,要用干净的手帕把嘴巴、鼻子捂起来。

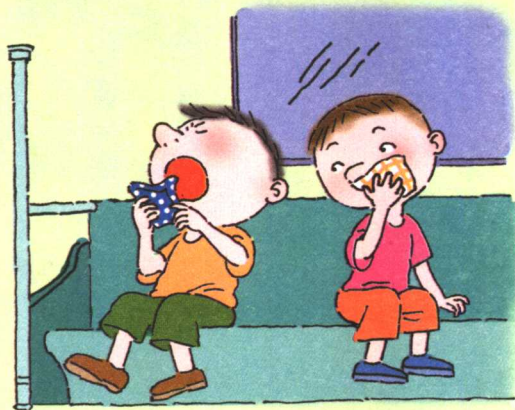
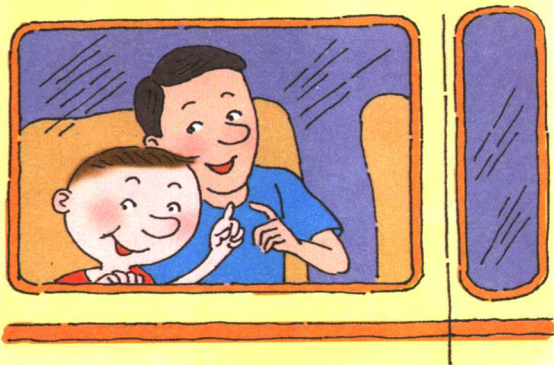
咳嗽咳出的痰不能吐在车内和车外。

看到有人咳嗽、打喷嚏要注意避让。

因为你的个子比大人矮,所以不要站在人堆里;如果爸爸妈妈抱着你,你不要和别人脸对脸靠得很近。

不要把头伸到车子外张望。

不要把手伸到车子外面去。



你来说说看,为什么不要和别人脸对脸靠得很近?



给家长

坐车卫生4要素:

- ①交通高峰时间,尽量不要带孩子乘坐公交车或地铁
- ②在车上不要给孩子吃零食
- ③注意别让孩子的脸部贴近其他乘客
- ④下车后应洗手、洗脸

坐出租车

坐出租车真方便,想到哪里就到哪里,中间不用停下来靠站。



谁是出租车的乘客

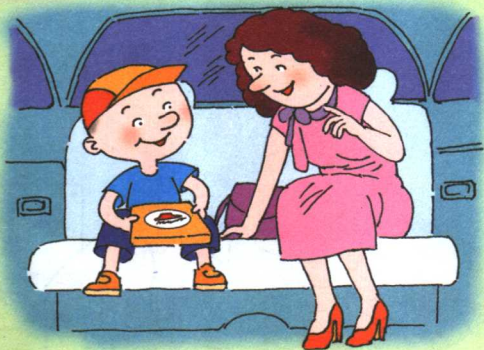
你或者爸爸或者妈妈招招手,一辆空出租车在你们面前停了下来。跟公交车、地铁不一样,你们上车后,再也不会有人上车,好像就光你们是它的乘客。其实不是这样的,在你们之前,有人坐过这辆出租车;你们下车后,还会有人会坐这辆车。

比如,在你们之前,很可能有一位叔叔带着他发烧的孩子上医院。你发现没有,医院门口经常有出租车来来往往?

也很可能有一位阿姨抱着她生病的小狗狗去看病。因为公交车和地铁一般不让狗狗等宠物上车。

所以,虽然出租车的座套雪白雪白,地上干干净净,但我们还是要注意一些事情。





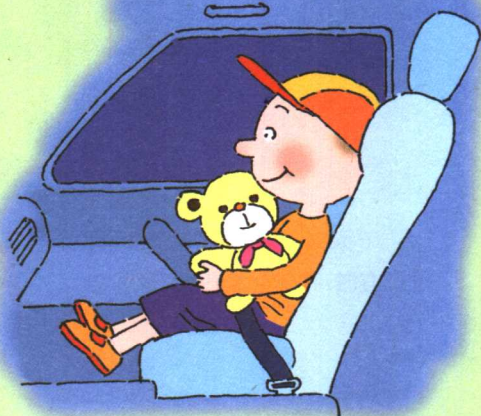
坐出租车怎么坐

在车上不要吃东西。

不要把脸贴在车座后背上。

坐在有保险带的座位上,要拉好保险带。

保持车厢干净,不要在座套上留下脚印或者
其他脏东西。



你是怎么坐出租车的?



给家长

坐出租车 3 要素:

- ①给孩子拉上保险带
- ②下车后如果孩子要抓东西吃,一定要先洗手
- ③能开窗的时候尽量开窗,但注意避开高峰路段上其他车辆的尾气排放或尘土飞扬

在幼儿园

在幼儿园里有老师照顾我们。有时,我们也要记得照顾好自己。



在幼儿园里要记住做些什么

吃饭前后、吃点心前后、大小便前后认真洗手。手一脏立即洗手。

及时大小便,如果裤子弄脏了,要告诉老师把脏裤子换掉,不要怕难为情。

认真吃饭,尽量不留剩饭剩菜;如果吃不下,请老师少给一点饭和菜。

午睡前,脱掉一点衣服;午睡后,及时穿上衣服。

觉得身体不舒服,要立刻告诉老师。



**你来说说看,在幼儿园
要记住做什么、不做什么?**





在幼儿园里要记住不要做什么

吃东西时,不要和小朋友你咬一口,我咬一口。

不要随便吃小朋友从家里带来的东西。

有什么东西打不开,不要用嘴咬,要请老师帮助打开。

不要把玩具、铅笔、彩色水笔、纸等东西放进嘴里、塞到耳朵和鼻子里。



给家长

指导方法:

- 告诉孩子,有事情要大胆告诉老师
- 在一些具体事情上,让孩子学会自己照顾自己。可以先在家里训练,如:洗手、穿脱裤子大小便、脱上衣睡午觉等
- 孩子回家后,仔细倾听他对幼儿园生活的叙述,并对有关卫生、安全的问题作主动提问,以及及时掌握情况



上餐馆

爸爸妈妈一定带你去餐馆吃过饭吧。你喜欢吃什么？炸鸡腿？汉堡包？你喜欢喝什么？可乐？果汁？你想吃什么爸爸妈妈就给你吃什么，是吗？



在餐馆要少吃、不吃什么

不要猛喝可乐、汽水等饮料。

少吃冰淇淋等冷饮。

少吃炸薯条、炸鸡腿、汉堡包等快餐食品。

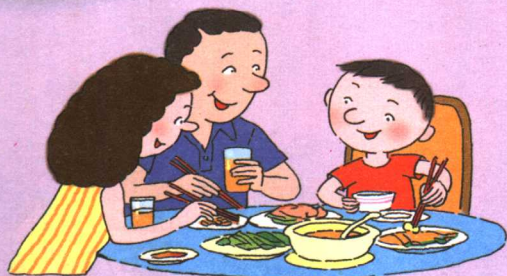
一些没有煮熟的东西，不管多么好吃，也绝对不吃，比如：半生的牛肉、带血的白切鸡、还在蹦蹦跳跳的虾，等等。

这些东西也许都是你喜欢吃的，但它们对身体没有好处，其中好多东西被人们称为“垃圾食品”。你想，尽管它们闻上去香喷喷的，吃起来滋味也不错，可我们怎么能把垃圾吃到自己的肚子里去呢？！



到餐馆吃饭，你喜欢吃什么？





在餐馆怎么吃饭

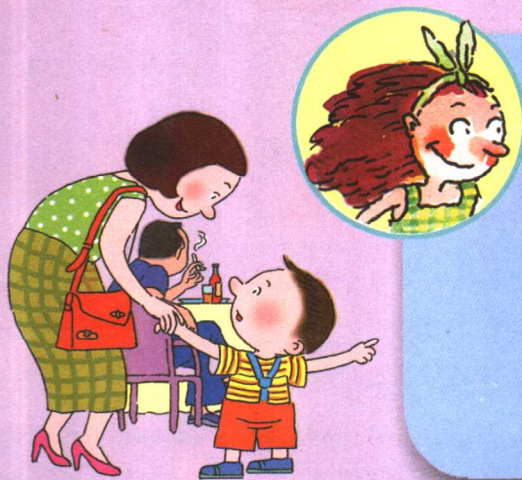
餐馆里也许有很好看的柱子，有很好玩的鱼缸，还有许多装在盘子里让人挑选的生鱼、蔬菜。如果你已经洗了手准备吃饭，就不要去摸这些东西。如果实在很好玩，你很想去摸摸怎么办？可以啊，摸完了还想吃东西，就再洗洗手。



用公筷夹菜、用公匙盛汤。

爸爸妈妈有时会用自己的筷子夹菜给你吃，你对他们说：“我自己来！”

有些人喜欢边吃饭边抽烟，跟爸爸妈妈说，挑选桌子的时候，尽量避开抽烟的人。



给家长

指导方法：

- 不要多带孩子到人数众多的餐馆
- 不要给孩子养成吃“垃圾食品”的习惯

食品小知识：

- 高热量食品：如做面包的高精度白面等，长期食用，易引起冠心病、糖尿病、动脉硬化和心肌梗塞等

- 高脂肪食品：如油炸土豆、鸡翅等，易导致动脉硬化和高血压等
- 现杀现吃的肉、生醉的虾等：这样的动物体内有很多毒素没有分解，并带有某些病毒
- 动物内脏：因动物内脏比肉更难以检疫，因而存在卫生隐患的可能性更大