

郑晓边 编著

XIANDAI
XUEXIAO
WEISHENG
XUE

现代 学校卫生学

湖南教育出版社

现代学校卫生学

郑晓边 编著

湖南教育出版社

现代学校卫生学

郑晓边 编著

责任编辑：张汉芳

湖南教育出版社出版发行

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

850×1168 毫米 32 开 印张：9.875 字数：260,000

1997 年 5 月第 1 版 1997 年 5 月第 1 次印刷

ISBN7—5355—2480—X/G·2475

定价：11.10 元

本书若有印刷、装订错误，可向承印厂调换

序

长江后浪推前浪，我为郑晓边同志的这本《现代学校卫生学》出版感到由衷的欣慰！

学校卫生学是以学生的身心发育、健康状况与教育环境之间的关系为研究对象，探讨促进学生正常发育、保护健康、增强体质的理论和方法的一门综合性的育人科学。它为实现教育目标、增进学生整体素质服务，对提高学校教育质量和管理水平具有重要作用。这门学科在我国虽然有近百年的历史，但真正得到发展是在新中国成立以后。50年代初，我国师范院校将学校卫生学列为对学生进行健康教育、培养教育管理干部的教育专业必修课程，党和政府制定了一系列保护学生健康成长的政策和法令；改革开放后的86年，为了学科教材建设，国家教委将学校卫生学列入了1985—1990年教材编选计划，分别由西南师大、华东师大编写，并在西南师大召开了全国讨论会，郑晓边同志也参加了该次讨论，并协助我参与了教材修订工作。当时通过全国同行的合作，初步建立了教育系统学校卫生学科体系，1986年先后出版了由西南师大和华东师大分别编写的学校卫生学教材，供全国师范院校教学选用。十多年来，随着学校教育事业的发展和学生保健需求的增长，教材需要更新完善，学科的研究需要不断深入。

郑晓边同志在师范大学从事学校卫生学的教学科研已十多

年，曾到加拿大访问研修，对相关课题进行了深入探索，他根据自己多年的教学科研成果和国内外先进经验，撰写了这本《现代学校卫生学》。该书反映了医学模式由生物医学模式朝生物——心理——社会医学模式的转变，对当代学校卫生问题、学生的身心保健以及影响健康的遗传、环境、教育诸因素提出了有新意的理论和方法，突出了心理卫生和健康教育，体现出师范院校学校卫生学科教学特色，这些也正是学生素质教育的重要内容。全书结构严谨，布局合理，内容翔实新颖，理论与实践结合，教育与卫生结合，学校与家庭、社会结合，是学校卫生园地里的一株新花！

我通读全书后认为：晓边同志这本专著的出版，首先是由于他对学校卫生这门学科在教育工作中的地位和作用有正确认识；其次是他具备教育、医学卫生、心理以及社会科学等方面较扎实的功底；更可贵的是他对学校卫生执著追求、钻研的精神，不畏艰难，有胆识对这一难度较大的交叉学科进行了多年的探索。这本书的出版是对学校卫生学科研究与发展贡献，是对我国4亿儿童青少年健康发展的贡献。

我感谢作者，感谢那些孜孜不倦、承上启下、默默奉献的中年一代学者，正是他们的努力，才使我们的教育事业后继有人、继往开来！

展望未来，人类为了生存，对健康的要求会更多、更高。21世纪健康的趋势是“健康促进学校，健康促进社会发展”。为了培养跨世纪人才，在科教兴国的战略方针指引下，学校卫生将在各级各类学校开花结果。为了学校卫生的发展，尚须全国的学校卫生工作者和有关部门共同协作努力，特别是教育行政领导和全社会的支持，才能使学校卫生园地百花盛开。

让我们共同迎接学校卫生春天的到来！

李林静 于西南师范大学，1997年2月

前 言

全国在校学生有 3 亿，做好学校卫生工作，促进学生身心健康发展，对实现学校教育目标、提高国民素质具有重要意义。现在的中小学生将成为下个世纪的主人，他们处在一个新的历史时期，表现出一定的身心发展特征，身高发育在加速，心理行为问题日趋增多，保健需求不断扩展变化，这些都给现代学校卫生保健工作提出了新的任务和要求。

《现代学校卫生学》正是为了应对上述的社会发展需求而撰写的。作者在高校从事学校卫生领域的教学研究已有十多年，在实践中深深体会到，这门具有极强的交叉学科性质特点的教材编写具有一定难度。学校卫生学是一个经典学科，它作为高等师范院校教育专业的应用课程之一，已有近百年的研究历史。在漫长的学科发展过程中，有不少先辈学者为之贡献了毕生心血。由于受生物学模式的影响，传统的学校卫生学是以研究学生的体格发育和疾病防治内容为主的，这种学科知识结构已不能适应现代学生保健的需求。改革开放后，国家教委曾组织部分师范院校的专家对教材进行了编选，作者有幸参加了西南师大召开的全国学校卫生学教材讨论会，得到李林静教授的指导，在与全国同行的交流中，对学科的发展和教材编写有了深一层的认识；作者曾作为访问学者赴加拿大进行过相关课题的研究与学习，了解到国际上学校卫生保健的研究动态与发展趋势。作者深深感到：教材要面向世界、面向现代化与未来、面向中国国情是极不容易的，作者希望用自己多年的教学科研成果去实现这一艰巨目标。

这本《现代学校卫生学》的前身讲义一直作为师范院校教育各专业的本科生使用教材，经过近千人次的教学使用，曾作三次重大修订。作者运用生物——心理——社会医学模式的观念，对现代学校卫生保健进行了系统、详实的论述，从宏观到微观，从理论到实践，力求内容丰富、层次分明、结构合理，使本书不仅适合于教育专业的学生作通用教材，也适合于专业工作者研究参考。衷心希望本书能成为广大学校教师和家长的“好帮手”，成为学生健康发展的“催化剂”。

全书分为十章，第一章是概论，阐明学校卫生学的研究任务，从宏观上论述现代医学模式和健康观念，讨论影响学生健康的生物、心理和社会因素，分析学校卫生的研究历史、现状与未来趋势；第二、三、四章主要论述学生身体保健方面的理论与方法，包括健康的遗传素质、生长发育和调查评价、学生躯体疾病防治；第五章详细论述学校心理卫生的理论、学生心理健康的标准、心理问题的表现、评估和防治措施；第六、七、八章讨论学校生活环境方面的问题，包括教育过程卫生、膳食营养卫生和学校环境卫生；第九、十章分别论述学校健康教育和学校卫生管理的目标、原则和方法。

尽管本书根生于十多年的教学科研积累、以及参阅了国内外大量的专业研究资料，但社会发展的进程和学校卫生的需求总在变化，书中难免存在不足与缺憾，敬请读者不吝赐教，以便日后更正补充。

特别需要感谢的是，全国著名的学校卫生学家和教育家李林静教授为本书写序，悉心指导，并提出了中肯建议；还要感谢出版社张汉芳女士在书目编辑、出版过程中所作的无私奉献！最后，对本书引用文献中的各位学者一并致谢！

郑晓边 谨识

武昌桂子山 1996年8月

目 录

序.....	1
前 言.....	1
第一章 概论.....	1
第一节 学校卫生学的研究任务、内容与方法.....	1
一、学校卫生学的研究任务.....	1
二、学校卫生学的主要内容.....	2
三、学校卫生学的研究方法.....	4
第二节 医学模式和现代健康观.....	8
一、医学模式与学校保健模式.....	8
二、现代健康观	10
三、影响健康的生物—心理—社会因素	11
第三节 学校卫生学的发展回顾	14
一、健康教育的起源与学校卫生运动	15
二、我国学校卫生学学科的建立和发展	16
第四节 学校卫生学的研究现状与趋势	18
一、学校健康服务	19
二、学校健康环境	22
三、学校健康教育	23
四、21 世纪的学校卫生学	25
第二章 健康的遗传素质	29
第一节 遗传基础	29
一、遗传素质与教育	29

二、遗传的细胞与分子基础	31
三、遗传的基本规律	33
四、遗传方式	34
第二节 遗传病	36
一、单基因病	37
二、多基因病	38
三、染色体病	41
四、近亲婚配的危害	43
第三节 身心素质遗传	44
一、身高体型与运动能力遗传	44
二、眼与耳的遗传	45
三、智力遗传	45
四、精神障碍遗传	47
第四节 增进遗传素质	49
一、胚胎发育畸形和出生缺陷	49
二、出生缺陷的环境影响	49
三、优生	52
第三章 生长发育与调查评价	56
第一节 生长发育规律	56
一、生长发育遵循一定程序	57
二、生长发育有两次突增阶段	58
三、生长发育从不均衡到均衡	58
四、生长发育表现出身心相关	59
五、生长发育在长期加速	60
第二节 儿童生理特征与卫生	61
一、运动系统特征与卫生	61
二、呼吸系统特征与卫生	62
三、循环系统特征与卫生	63
四、消化系统特征与卫生	64

五、泌尿与生殖系统特征与卫生	65
六、内分泌系统特征与卫生	66
七、神经系统特征与卫生	67
八、感觉器官与皮肤特征与卫生	68
第三节 青春期发育	70
一、青春期内分泌变化	70
二、青春期性发育	71
三、青春期形态机能发育	73
四、青春期生理卫生	74
第四节 生长发育调查与评价	75
一、调查与评价的基本步骤	75
二、调查指标和测量方法	77
三、生长发育评价	79
第四章 学生躯体疾病防治	88
第一节 学校健康检查	88
一、学生健康卡	89
二、采集病史和撰写病例报告:	90
三、健康统计指标	91
第二节 学校传染病预防	93
一、传染病与免疫	93
二、传染病流行过程	95
三、学校传染病预防	97
四、传染病症状护理	100
五、常见传染病防治	102
第三节 非传染性常见病预防	103
一、近视	103
二、龋齿	106
三、缺铁性贫血	107
四、肥胖症	108

五、脊柱弯曲异常	109
第四节 学校意外伤害与急救	110
一、学校意外伤害	110
二、急救原则与方法	111
第五章 学校心理卫生	118
第一节 心理卫生与心理健康	118
一、心理卫生由来与发展	118
二、学生心理健康标志	120
三、心理正常与异常的判断	124
四、影响学生心理健康的因素	126
第二节 学生心理行为问题	128
一、心理行为问题分类	128
二、发育问题	130
三、学习问题	133
四、情绪问题	137
五、品行问题	143
六、心身问题和精神疾病	152
第三节 心理健康测评	155
一、儿童行为量表	156
二、症状自评量表	160
三、儿童个性问卷	164
四、儿童神经心理成套测验	165
第四节 学生心理问题防治	166
一、心理问题的三级预防	166
二、学校心理治疗的方法	167
第六章 教育过程卫生	173
第一节 学习的脑生理与保健	173
一、学习时大脑活动特点与卫生	173
二、学习疲劳与过度疲劳	175

三、疲劳测定.....	178
第二节 教学活动卫生.....	180
一、课堂教学卫生.....	180
二、考试卫生.....	182
三、阅读、写字和绘画卫生.....	185
四、游戏卫生.....	186
五、唱歌卫生.....	187
六、文娱活动和看电视卫生.....	187
七、劳动卫生.....	188
第三节 学校作息制度卫生.....	189
一、制定作息制度的原则.....	189
二、学年和学周制度.....	190
三、一日作息制度.....	191
第四节 体育锻炼卫生.....	192
一、体育锻炼的作用.....	192
二、体育锻炼的卫生原则.....	193
三、体育卫生监督.....	194
四、三浴锻炼.....	196
五、体育锻炼的生理学评估.....	198
第五节 学校家庭同步保健.....	199
一、家校同步保健工作目标.....	199
二、家校同步保健工作方式.....	200
第七章 营养与膳食卫生.....	202
第一节 营养基础.....	202
一、营养素与热量.....	202
二、各类食品的营养价值.....	211
第二节 学生合理营养.....	214
一、合理营养与平衡膳食.....	214
二、儿童膳食心理特点.....	215

三、制订科学的膳食制度.....	216
四、创设健康的膳食环境.....	217
五、培养良好的饮食习惯.....	218
第三节 学校膳食调配.....	218
一、膳食计划与食谱.....	218
二、膳食科学调配.....	219
三、儿童膳食烹调.....	220
四、学校食堂卫生管理.....	221
第四节 学校膳食调查.....	221
一、膳食调查方法.....	222
二、膳食营养计算.....	222
第八章 学校环境卫生	228
第一节 学校环境创设.....	228
一、儿童喜爱的环境.....	228
二、学校生理心理环境卫生.....	230
三、学校环境创设的原则.....	231
第二节 学校建筑卫生.....	232
一、校址选择.....	232
二、校内布局与功能分区.....	233
三、教学用房卫生要求.....	235
四、行政和生活服务用房.....	237
第三节 学校设备卫生.....	238
一、采光与照明.....	238
二、通风与采暖.....	240
三、教学用具卫生.....	241
第四节 校外环境——家庭与社区环境卫生.....	245
一、家庭环境卫生.....	245
二、社区环境卫生.....	246
第九章 学校健康教育	248

第一节 健康教育的目的与理论模式	248
一、学校健康教育目的	248
二、健康教育的理论模式	249
三、学校健康教育原则	251
第二节 健康教育内容与方法	252
一、学校健康教育内容	252
二、健康教育途径与方法	255
第三节 健康教育中的单元教学	258
一、运动锻炼教学单元	259
二、家庭卫生教学单元	259
三、营养教学单元	260
四、心理健康教学单元	261
五、安全和急救教学单元	262
六、疾病控制教学单元	263
七、社区卫生教学单元	264
第四节 健康教育课程标准	265
一、小学健康教育课程标准	265
二、中学健康教育课程标准	266
第五节 健康教育评估	269
一、健康教学评估	269
二、健康教育效果评估	270
第十章 学校卫生管理与评估	273
第一节 学校卫生管理	273
一、学校卫生管理任务	273
二、学校卫生管理原则	274
三、学校卫生管理职能	275
四、学校各类人员卫生工作职责	277
第二节 学校卫生评估	279
一、学校卫生情况年报内容	279

二、卫生不合格学校和项目评定标准·····	280
第三节 综合评估方案·····	285
一、学校保健工作·····	285
二、健康教学·····	288
三、有益健康的学校生活·····	290
附录：《学校卫生工作条例》 ·····	294
主要参考文献 ·····	300

第一章 概 论

全国在校学生近 3 亿，做好学校卫生工作，促进学生身心健康发展，对实现学校教育目标、提高国民素质具有重要意义。卫生（有时又称保健）是指增进人体健康、预防疾病、改善或创造健康环境的个人和社会措施；学校卫生，是指学校对学生采取的一系列防治身心疾病、促进健康发展的综合性措施；《学校卫生学》是研究保护和增进学生身心健康的一门综合性、交叉性学科，它既是教育科学的一个分支学科，又是预防医学的分支学科。本章将首先论述学校卫生学的研究任务、内容与方法，阐明医学模式和健康观念的变化对学校卫生研究的影响，再回顾学校卫生学的发展历史，并讨论分析当代学校卫生学的研究问题，最后对学校卫生学的未来趋向作一概括性描述。

第一节 学校卫生学的研究任务、内容与方法

一、学校卫生学的研究任务

学校卫生学以学校的卫生问题为主要研究对象，研究学生的生长发育与学校教育环境之间的相互关系，探讨影响学生健康发展的生物、心理和社会因素，根据调查与实验研究制定学校的卫生标准与要求，创设健康的学校环境，为学生提供综合的健康服

务和系列化的健康教育，促进学生身心的健康发展，保证教育和教学任务的顺利实施和完成。

传统的学校卫生学是以研究学生的体格发育和疾病防治为主的。这种在生物医学模式指导下形成的学科结构已不能适应当代学生保健的需求。当代儿童青少年正处在一个新的历史时期，他们表现出的身心发展特征，如身高发育在加速，心理行为问题在增加，保健需求在扩展，给现代学校卫生学增添了新的任务：要研究新时期学生的身心特征，研究当代社会、学校和家庭环境对学生健康的影响，执行我国现行的教育方针和卫生工作方针，采取综合措施以促进他们的身心健康。

学校卫生学主要运用医学、心理学和教育学的理论和方法来研究学生的卫生保健，研究学生的异常心理与行为，研究学校、家庭和社会的健康环境问题；学校卫生学尚需借助统计学、测量学、流行病学、社会学、伦理学、法学、管理学等多学科的原理与方法来完善对学生卫生问题的系统研究。现代学校卫生保健是一个系统工程，它需要教师、医师、心理和保健工作者以及社会各界人士的共同协作努力，也需要学生及家长的积极参与，更需要政府、各级行政部门的关怀与支持。学校卫生学将为实现这项宏伟工程而作出自己的贡献。

二、学校卫生学的主要内容

现代学校卫生学的内容已大大延伸。它包括下述 10 个方面：

1. 学科体系的发展是学校卫生学首先要研讨的问题。学校卫生学将研究在人类历史的发展过程中为什么会产生健康的需求；为什么要建立学校卫生学学科；它的发展、现况和趋向如何；它在教育科学体系中具有什么地位和作用。学校卫生学还要研究医学模式的发展变化和健康观念对学校卫生工作的影响，从宏观到微观把握学校卫生学的学科体系。

2. 探讨影响学生健康的生物、心理、社会因素，解释其病理