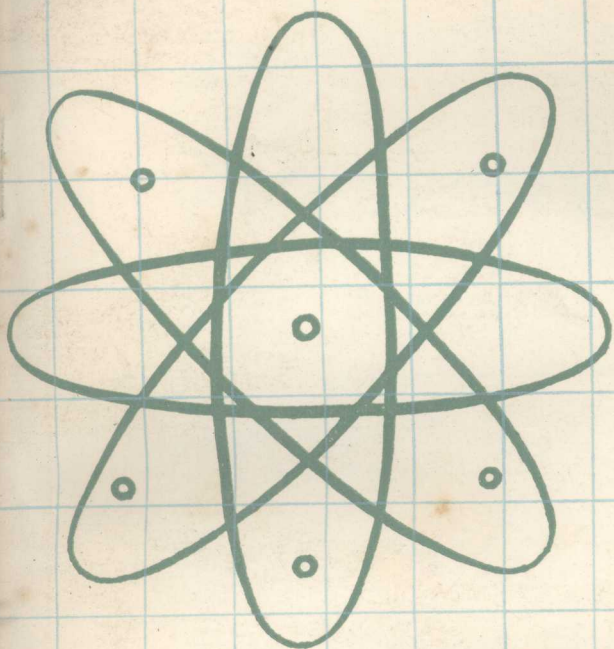


小学教师文库



小学生卫生保健常识

江苏省卫生防疫站

江苏人民出版社

XIAOXUEJIAOSHIWENK

小学生卫生保健常识

江苏省卫生防疫站

江苏人民出版社

内 容 提 要

本书主要内容有：小学生卫生保健工作的重要性，如何培养学生良好的卫生习惯，常见病的防治，针灸疗法，创伤处理和急救常识等。针对当前小学实际，为改善教学设备与学生环境卫生，提出了具体要求和措施；介绍小学生常见的防治知识，尤为详尽。是小学教师必备的一本卫生保健常识参考书。

小学生卫生保健常识

江苏省卫生防疫站

江苏人民出版社出版

江苏省新华书店发行 镇江前进印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张 3.625 字数 72,000

1981年8月第1版 1981年8月第1次印刷

印数1—15,600册

书号：7100·102 定价：0.29元

责任编辑 徐大文

目 录

一、小学卫生保健工作十分重要	(1)
二、培养小学生良好的卫生习惯	(2)
1.不良姿势对儿童身体的危害	(3)
2.生活作息有规律对健康的好处	(5)
3.合理的饮食制度能促进发育	(7)
4.痰是从哪里来的?	(9)
5.睡眠卫生	(9)
6.青春期卫生	(11)
7.体育卫生	(14)
三、学校建筑与设备卫生	(19)
1.建筑卫生要求	(19)
(1)教室的大小; (2)教室的自然采光; (3)教室的人工照明	
2.学校设备卫生	(22)
(1)书籍文具的卫生要求; (2)课桌椅的卫生要求	
四、常见病的防治	(25)
1.传染病	(25)
(1)什么是呼吸道传染病? (2)什么叫肠道传染病?	

(3) 流脑与乙脑有什么不同? (4) 麻疹; (5) 白喉;
(6) 百日咳; (7) 流行性感冒; (8) 肺结核; (9) 流行
性腮腺炎; (10) 猩红热; (11) 水痘; (12) 细菌性痢
疾; (13) 伤寒; (14) 病毒性肝炎; (15) 脊髓灰质炎

2. 寄生虫病..... (49)

(1) 蛔虫病; (2) 钩虫病; (3) 蛲虫病; (4) 疟疾

3. 五官科疾病..... (55)

(1) 近视眼; (2) 沙眼; (3) 急性结膜炎; (4)
麦粒肿与霰粒肿; (5) 龋齿; (6) 扁桃腺炎; (7)
鼻出血; (8) 中耳炎

4. 皮肤病..... (73)

(1) 脓疱疮; (2) 荨麻疹; (3) 冻疮与手足皲裂;
(4) 手癣和脚癣

5. 其他疾病..... (77)

(1) 中暑; (2) 农药中毒; (3) 烫伤; (4) 虫咬
伤; (5) 骨骼变形

五、针灸疗法..... (83)

1. 施针前的准备..... (83)

2. 操作方法..... (83)

3. 禁忌症..... (83)

4. 针刺意外及处理..... (84)

5. 常用穴位..... (84)

六、创伤处理和急救常识..... (86)

1. 处理创伤应注意的原则..... (86)

2. 处理创伤的方法..... (86)

(1) 绑扎法; (2) 止血法; (3) 骨折固定; (4)
休克处理; (5) 伤员搬运; (6) 人工呼吸; (7)
溺水抢救

七、预防接种..... (98)

1. 什么叫预防接种? (98)
2. 常用的预防接种方法..... (99)
3. 预防接种注意事项..... (99)
4. 预防接种后的反应 (100)

附录一 常用药物使用简表 (101)

附录二 儿童用药剂量计算法 (106)

附录三 保健药箱设备 (107)

一、小学卫生保健工作十分重要

小学教育是国民教育的基础。少年儿童是民族的希望，国家的未来。现在的小学生十年、二十年以后，就是祖国现代化建设的生力军，新长征的接力者。对小学生进行卫生保健教育，是全面贯彻党的教育方针和卫生工作方针的需要。小学工作条例对此有明确规定。从小学一年级起，通过课内和课外的卫生教育，系统地普及卫生知识和培养卫生习惯，为的是使学生能健全地发育，具有健康的体质，能精力充沛地进行学习和劳动，并为他们今后的健康打下良好的基础，对促进他们德、智、体全面发展，为建设四化培养合格的人才都具有重大意义。

我省有小学生八百四十万左右，约占全省总人口的15%。因此，做好小学生的卫生保健工作，是十分重要的。要使他们从小就养成良好的卫生习惯，因为在少年儿童时期，大脑机能的可塑性很大，容易接受外界的影响，他们的模仿性也很强，这正是逐步养成各种卫生习惯的良好时机。少年儿童生长过程中，在非条件反射的基础上，可以很快地形成条件反射。非条件反射强化是建立条件反射的基本条件，而人类条件反射活动，则是大脑皮层的一种基本生理活动。这是儿童从小容易养成各种卫生习惯的生理学根据。而且，儿童时期养成的各种卫生习惯，不仅在于形成快，同时一经养成，可以长期地保持下去。所以，各种卫生习惯的培养，应

越早越好，尤其在儿童时期应打好基础。

儿童时期是长身体、长知识的关键时期，并将经过青春发育期逐步过渡到成人。儿童们在发育过程中，在形态、机能方面均有很大的改变，在生理上、心理上将得到迅速的发展。他们的求知欲旺盛，接受能力、记忆力都很强，对获得科学知识兴趣浓厚。因此，对儿童进行卫生教育，还能使他们从小养成爱科学的良好习惯。

二、培养小学生良好的卫生习惯

培养小学生良好的卫生习惯，使他们做到，自觉地注意和维护自己的身体健康，这对于预防疾病、增强体质起着重要作用。在向小学生进行卫生教育与培养卫生习惯时，要注意以下几点：

(1) 根据不同对象(年龄、性别等)采用不同的方法进行卫生教育。注意深入浅出，尽量利用模型、标本、挂图等直观教具，以达到从感性认识提高到理性认识。多举实例，用讲故事的形式，生动活泼地讲解，以吸引儿童的注意力。要多从正面教育，说明科学道理。对低年级学生来说，要求做到一些简单而又重要的卫生习惯项目，随着年级的递升，可逐步增加培养项目和加深其内容。

(2) 利用各科教材及季节特点进行卫生教育。如夏季宣传预防肠道传染病，冬季宣传预防呼吸道传染病等卫生知识。密切结合语文、数学、音乐、图画和手工劳动等课，讲授科学常识、卫生知识，为逐步培养卫生习惯打下良好的基

础。

(3)利用各种集会进行卫生教育。教师可以利用晨会、班会及个人卫生检查时间，对学生进行卫生知识教育。教育内容应结合学生健康状况及学校卫生措施，如开展爱国卫生运动，建立合理的生活制度，开展各种预防接种，以及各种疾病的防治等。要提出具体要求，然后加强督促检查。

(4)采取多种形式开展卫生活动。组织学生在校内外开展各种卫生活动，是培养卫生习惯的重要手段。可通过爱国卫生活动，发动学生搞好环境卫生，消灭四害。可通过黑板报、广播、做报告、卫生专栏、放映幻灯片、卫生电影等进行宣传，发挥学生的主观能动性，让他们自己教育自己，提高卫生水平，从而做好个人卫生和公共卫生工作。

(5)培养学生卫生习惯，必须经常、细致、耐心地进行教育。采用启发和诱导的正面教育方式，对一些卫生习惯好的班级和个人，应多加鼓励和表扬，以促使学生养成讲卫生、爱清洁的良好风尚。学校应建立晨间卫生检查制度，以及建立班级间的卫生对口检查制度，这是促进培养——检查——巩固三个环节相结合的好方法。在培养学生个人卫生习惯时，教师要以身作则，起模范带头作用，并与家长经常联系，密切配合，共同抓好学生的卫生习惯工作。

1.不良姿势对儿童身体的危害

(1)影响发育，形成骨骼畸形 少年儿童整个生长发育时期，是在学习阶段中度过的。因此，在学习时期，如何培养学生正确的坐、立、行姿势，保证正常发育，是教师的光荣义务。如经常歪着头、扭着身子读书写字，站立时歪着

肩、弯着腰，走路时低着头、驼着背等，都可使胸腔内脏器官受到压迫，影响呼吸、血液循环的正常活动和身体的发育。时间长了形成习惯，就会造成驼背、脊柱异常弯曲等畸形。

(2)影响视力，形成近视眼。读书写字是近距离工作，需要眼的调节肌进行紧张的调节活动。不良的读书写字姿势，常常会造成眼与书本距离过近，增加眼调节肌的紧张，长期下去，容易使调节机能降低，形成近视眼。

(3)过早出现疲劳，影响学习效果。人能维持准确的姿势和躯干的稳定，是由全身各部分肌肉协同工作的结果。如果姿势不正确，就会使颈、背、腰等有关部分肌肉的协调关系发生改变，造成该部肌肉的负担过重。时间长了，能量消耗增多，就容易出现疲劳，不能集中精神听课，或做小动作，影响学习效果和课堂纪律。因此，必须培养儿童正确的坐、立、行的姿势。

怎样培养儿童正确的阅读书写和站立、行走的姿势呢？

(1)听课时头稍抬起，阅读时头稍向前倾，两肩摆平，躯干正直，胸部挺起，两臂自然下垂，大腿平放椅面上，腰部靠在椅背上，两小腿与地面垂直或稍向前伸一些，脚掌平放地上，使身体重量分散在各支点上（如：臀部、腰背部）。这样可使肌肉、神经、血管不受压迫，久坐也不易疲劳。同时胸部不要紧靠桌沿，要保持一拳距离，使胸腔脏器不受压迫，呼吸运动和血液循环舒畅。在阅读时，书本不要竖立或平放，要将书本的上端稍加垫高（约与桌面成40至60度角），使书本与视线成直角。这样只要头部稍向前倾，就可看清字体，并避免颈肌的疲劳。

(2)写字时，头应稍向前倾，两臂要等长度的放在桌上，一长一短会使身子不正。身子向前弯曲，全身重点落在臂部。前胸与桌沿要有一拳距离，使眼与物距离保持一市尺。站立时，两足分开(约两拳距离)，两臂自然下垂，胸挺起，腹部微收。休息时两足交替伸出，不要固定一侧。行走时要抬头挺胸，背书包要两肩轮换，如果固定一侧，由于经常加重一肩负担，容易形成斜肩和脊柱侧弯。

2. 生活作息有规律对健康的好处

儿童从出生到成年，中枢神经系统和外周神经系统的发育，要经过很多的复杂过程。这个过程和整个身体的生长发育以及大脑皮质的调节机能的发达，有紧密的相互联系。特别是脑细胞，它是在儿童脑力和体力活动中发育起来的。因此，合理的作息对青少年神经系统的正常发育，是一个非常重要的卫生因素。学生在校期间根据课表进行正规学习，在家里于规定时间内(每天都在同一时间)预备功课和吃饭、休息、睡眠等活动，这样能使学生的神经系统和整个身体的活动有一定规律性。一般认为，学生在学期终了时有显著的疲劳现象。学期与假期相互交替，就有可能在一学年中平均地分配教材，使学生在劳动之后，体力能够得到及时恢复，避免过度疲劳。

学生在校生活制度的安排，教师在编课表时，应将要求注意力和记忆力最集中的功课排在第一小时，最好是第二小时。不要把几种多动脑的课如数学、作文、默写等接连排在

一起。学生每天的生活内容，除课业学习外，还应包括体育锻炼、劳动、休息、户外活动、自我服务、家务劳动、饮食、睡眠等。小学每节上课时间，一般为45分钟，这对小学的中、高年级学生来说，是比较恰当的。但7岁儿童在35分钟以后的工作能力急剧下降。有些学校在小学低年级组织课中操，可以使学生恢复精神，保持比较持久的工作能力。我国规定小学生每天在校上课、自习、劳动和课外集体活动的时间不超过6小时。小学生每天应睡足10小时。

学生的课外作业，教育部要求“各年级各科的课外作业的分量，学校领导上应加以控制……不得超过所分配的时数”。一周内应劳逸均衡，统筹安排，家庭作业不宜太多。

户外活动是小學生一天生活中不可缺少的部分，可以解决他们由于新陈代谢旺盛、新鲜空气需要多而肺活量小的矛盾，弥补呼吸机能尚未发育完善的缺陷。让儿童到户外活动和大自然接触，充分利用日光、水、空气来锻炼身体，增加机体抵抗力，减少疾病（特别是呼吸道疾病），提高智力和工作能力，这是十分重要的积极的卫生措施。

休息和睡眠在一天生活中也是很重要的组成部分。休息的目的在于消除疲劳，恢复工作能力。因此，应该保证让原来兴奋状态下的皮层神经细胞，转入不活动的抑制状态。这样，兴奋——抑制——兴奋，循环交替，能保证生命器官有高度的灵活性，经常处于健康状态。根据大脑皮层镶嵌式活动的特性，课业学习必须与休息交替轮换，使大脑皮层得到一定时间的休息后迅速恢复其功能。两节课之间应有10~15分钟的休息，有些学校在第二、第三节课之间休息20~30分钟，便于学生进行课间操和眼保健操，这是很好的。课间休

息以室外活动为好，不仅能使教室通风换气，更可使学生在新鲜空气中散步，消除久坐听课后的疲劳。

3. 合理的饮食制度能促进发育

少年儿童时期，是每个人生长发育最旺盛的时期。身体对各种食物的需要，不仅是补充正常的生理过程（如呼吸、循环、体温的平衡等）和生活劳动过程（如吃饭、穿衣、走路、学习、游戏等）中所消耗的热量；而且必须保证儿童生长发育过程（如身高的增长、体重的增加、脑力活动能力加强等）所需要的养料。如果饮食和营养符合卫生要求，少年儿童身体的生长发育就可以正常进行，就可以预防营养缺乏，增加对疾病的抵抗力，增进儿童身体健康，提高机体活动能力和学习能力。

我们每天吃的饭食，以大米、面粉、玉米为主，其中糖和植物蛋白，它们停留在胃内时间不长。一般说来，胃内排空时间为4~5小时，再流进小肠而被身体吸收，这时胃可以休息。因此，两餐的相隔时间4~5小时，是合乎卫生要求的。如果只凭个人想吃就吃，那么胃内就会经常贮存食物，使胃整天处于工作状态而没有休息时间；日子久了，就会引起胃的消化功能紊乱，形成胃病（如经常胃痛、吐酸水、不能吃饱等）。如果到吃饭时不吃饭，身体所需要的养料不能得到及时的补充，就会影响健康和学习。

吃好早饭，对学生的身体健康和学习都有重要意义。学校里，上午一般安排四节课，而且以语文、数学比重较大；二部制的学校，课程安排更紧。这样紧张繁重的学习任务，要求学生具有充沛的精力，才能完成。如果不吃早饭，或随

便吃点东西就上学，要坚持四小时以上的学习，热量是不够的。我们的胃经过一夜休息已经空虚了，没有一定的食物就不能满足生理上的需要。有的学生会说，不吃早饭，我已经成了习惯，也不觉得有什么害处。其实不然，并能说他们不需要摄取食物，因为身体上的一切活动如呼吸、血液循环、体温维持、脑力劳动、体力活动等都是在不断地消耗热量，如果不及时补充，就会消耗贮存的养料，时间长了，身体就会受到影响。没有吃早饭或吃得很少，都会产生热量不足，上课时容易疲劳，严重的会头晕无力。据了解，学生发现头昏、无力这类现象，大多数是在第三节课以后，有的则是刚上了两节课就觉得身体累，坐不住，精神不集中。这大部分是由于没有吃好早饭，热量不足的缘故。因此，要教育学生一定要吃了早饭再上学；对于带早点到校的学生，要与家长联系，让他们到校后就在教室里吃，不要等到课间再吃，更不要边玩边吃，以免手弄脏后吃东西发生传染病。

要教育学生不挑食、不偏食。少年儿童正处在生长发育时期，身体需要各种营养物质均较成人多，偏吃几种食物则容易缺乏必要的营养素。如有的学生爱吃白面，不爱吃玉米面；爱吃大米，不爱吃粗粮；只吃鱼肉，不吃蔬菜，只吃白菜，不吃青菜。这样，体内长期缺乏某种营养素，就容易患营养缺乏症。特别在冬天，菜的品种较少，更不能偏食。象冬季常有的皮肤发干变粗，烂嘴角、长口疮、牙龈肿、刷牙出血（有的因口腔卫生不好）等，大部分是与蔬菜吃得少或不吃某些蔬菜有关。另外，象不爱喝水，或没有汤就吃不下饭，过多的吃糖，都是不好的习惯，对身体也是不利的。

4. 痰是从哪里来的？

痰，是从呼吸道产生的一种粘性物质，是气管、支气管上一些专门分泌粘液的细胞分泌的。在正常情况下，这些细胞只是分泌少量的粘液，起着湿润呼吸道粘膜的作用；同时，也能把吸入肺内的微小尘粒粘住，让它们随着痰液一起吐出来。普通人们在平时很少有痰，但当气管、支气管有病时，粘液分泌增多，从而刺激了气管，吐痰的次数也就增多了。

呼吸道有病的人吐出的痰里，常常有大量的病原菌，如结核杆菌、肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌、白喉杆菌、脑膜炎双球菌等。如果病人患的是呼吸道传染病，当他用力咳嗽、吐痰时，痰液就会形成许多带有细菌的飞沫。这些飞沫被健康人吸入，如果抵抗力弱，就有可能得病。所以，随地吐痰，对人们的健康是非常有害的。

随地吐痰，也是一种不文明的行为。由于痰是一种很粘的物质，吐在地上往往不易擦去，或者即使擦去也会留下很不好看的痰迹。所以在火车、汽车、电影院、车站、商场等公共场所随地吐痰，会污染环境，影响周围的环境卫生。

总之，随地吐痰是一种不文明、不卫生、没有社会公共道德的行为，对人的健康很不利。其实，有些人平时呼吸道并没有疾病，产生的痰液也不多，但总喜欢随地吐痰，这实际上是一种不良习惯。我们要坚决克服随地吐痰的不良习惯，做一个有文化、讲卫生的文明人。

5. 睡眠卫生

人为什么要睡觉呢？原来我们无论干什么事情，工作、

学习、劳动、游戏……都是由大脑来指挥的。大脑是由许多神经细胞组成的。当我们学习的时候，神经细胞就要紧张地工作，时间长了，这些神经细胞会产生疲劳，工作能力就降低，需要休息，消除疲劳。所以学校里每上一节课后，都有十分钟休息，就是让学生的大脑神经细胞休息。经过一天的工作和学习，需要来个总休息，那就是我们每天夜里的睡觉。

睡觉使整个大脑处于抑制状态，特别是使骨骼肌的活动减弱到几乎全部停止。睡觉时，心脏跳动次数减少，血压下降，呼吸减慢，这些变化是大脑得到充分休息的反应。睡眠又是肌体的重要功能，尤其是固定时间的睡眠，对儿童的健康、保持精神饱满和防止大脑皮质失调，都是十分重要的。

少年儿童神经系统处于发育过程中，容易疲劳，所以年龄越小，需要睡眠的时间越多。小学生每天需睡足九到十小时，这样才能精力充沛，记忆力强，提高学习效率。如果睡眠不足，会有头疼、头晕的感觉，吃饭也不香，长期下去会影响生长发育。

夏天昼长夜短，人们起得早，睡得晚，睡觉时间减少；加上夏季天气热，血液大量集中在皮肤，引起体内各器官的血液减少。大脑组织血液减少，就会使人感到精神不振。所以，夏天每天中午需要午睡一个多小时，才能有充沛的精力投入工作和学习。

睡眠时要注意下面的几个问题：

(1) 室内通风，空气新鲜，能使人入睡迅速而深沉。冬天如果不能打开窗户通风，则应有较小的通气孔，以便通风换气。

(2)睡觉时头要露在被子外面，应侧卧或平卧，不要趴着睡，以免压迫脏器。

(3)睡前半小时不要看书、嬉笑，不做剧烈运动，以免大脑过于兴奋影响入睡或多梦，大脑神经细胞得不到充分的休息。

(4)要养成睡前刷牙（为预防龋齿）和洗脸、洗脚的习惯（夏天要洗澡），使牙齿皮肤清洁，促进血液循环，使睡眠更舒适。冬天睡前洗脚，会觉得暖和。

(5)晚饭后喝水，睡前要解小便，以免夜间小便次数多而妨碍睡眠，甚至发生遗尿现象。

(6)被褥要保持清洁，常洗常晒。最好每周晒一次，这样既能借太阳中的紫外线杀菌，还可使棉被松软，盖起来暖和舒服。

6. 青春期卫生

什么叫青春期？青春期是由儿童发育到成年的过渡时期，从出现性的特征开始，直到身体完全发育成熟为止，这个时期就叫青春期。在我国，男孩子的青春期一般是从十四五岁左右到二十五岁左右，女孩子一般要比男孩子早两年。在这个时期里，人的身体形态、机能、生殖器官和性的特征等都有明显变化。青春期是人体发育的主要阶段。

青春期有哪些变化？

(1)形态的变化 孩子出生后，头一年生长发育很快，以后就逐年减慢了。但是，到了青春期，又会出现高峰，身长、体重、胸围都迅速增长，这是人类生长发育的自然规律。