

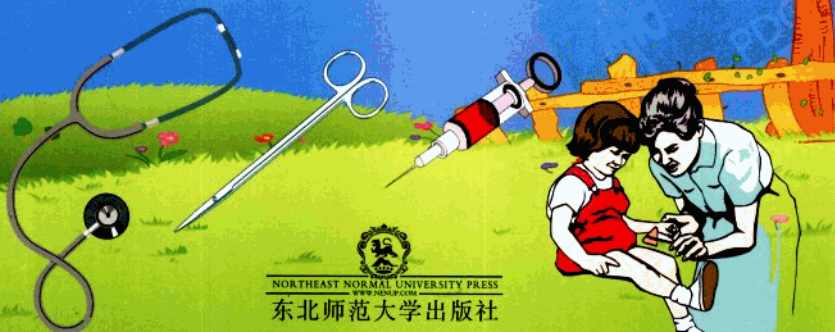


21 世纪中等职业教育系列教材
中等职业教育系列教材编委会专家审定

幼儿卫生保健

Hygiene

主编 党 劲



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

www.jbnu.cn
东北师范大学出版社

中等职业教育系列教材
中等职业教育系列教材编委会专家审定

幼儿卫生保健

主 编 党 劲

副主编 兰廷友

东北师范大学出版社

长春

图书在版编目(CIP)数据

幼儿卫生保健/党劲主编. —长春:东北师范大学出版社, 2009. 3
ISBN 978-7-5602-5586-6

I. 幼… II. 党… III. 婴幼儿—妇幼保健—职业教育—教材
IV. R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 027949 号

☐ 责任编辑:赵世鹏	☐ 策划编辑:刘 伟
☐ 责任校对:苏振禄	☐ 封面设计:沈朝霞
	☐ 责任印制:张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街 5268 号(邮政编码:130024)

电话:0431-85685389

传真:0431-85685389

网址:<http://www.nenup.com>

电子邮件:sdcbs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

北京市彩虹印刷有限责任公司

北京市顺义区南彩镇南彩村

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

幅面尺寸:185 mm × 230 mm 印张:9 字数:180 千

定价:14.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换

出版说明

为适应职业教育技术迅速发展的需要,遵循职业学校学生的学习特点和规律,本书在原职业学校幼教专业《幼儿卫生保健》教材的基础上进行了内容和结构上的大胆调整,删减了原教材中解剖生理部分,突出了幼儿生理特点,加强了卫生保健知识以及对幼儿性意识的正确引导方法;在心理健康部分突出了幼儿心理健康的标准以及对幼儿心理健康的维护方法;在幼儿教育常见疾病与传染病的防治部分重点突出了对常见病和传染病的预防和识别等知识。在整个编写过程中,以案例分析激发学生学习的兴趣,以知识拓展扩大学生的知识面,开阔学生的视野,突出对幼儿采取保育的措施,同时突出了家园联系,促进幼儿身心和谐发展的良好环境。本书为帮助学生、广大幼教工作者及家长阅读附上了大量的图片资料,以增加本书的形象性。

为加强对学生能力的培养,本书力求将理论知识与幼教工作的实践相结合,在每个单元的最后都设计了相关的技能训练,突出了训练的目标、评价及建议,同时每单元提出了教学建议,丰富了教与学的途径和方法,提倡学生利用现代媒体学习,加强见习活动,大大增强了学生学习的自主性和主动性。

本书在每单元的开头都说明了本单元的学习目标,突出了以学生为学习主体的特点。同时在每单元后面安排了思考与练习题,帮助学生复习归纳所学知识,加深学生对所学内容的理解与掌握。

本书参考学时为40学时,各单元学时大致分配如下表,使用时各校可根据实际需要进行调整。

学时建议

单 元	学 时
第一单元	12
第二单元	4
第三单元	8
第四单元	12
第五单元	4

本书由党劲负责策划、拟纲和统稿工作并担任主编,兰廷友任副主编,由王川、陈丽、余晓芹共同编写。前言由王川、陈丽编写,第一单元和第三单元由王川编写,第四单元由陈丽编写,第二单元和第五单元由余晓芹编写。在编写过程中,我们参考、引用、借鉴了许多国内外同行们的最新研究成果和有关书籍资料,在此表示衷心感谢!

本书所涉及的知识面跨度大,综合性较强,此次编写是对职业教育教材进行改革的一次尝试,由于时间、精力等条件限制,难免存在缺点和不足之处,敬请广大使用者及师生提出宝贵的意见,以便再版时修正提高。

编 者

目 录

第一单元 幼儿生理特点及卫生保健	1
第一节 运动系统	1
第二节 呼吸系统	9
第三节 循环系统	11
第四节 消化系统	15
第五节 排泄系统	18
第六节 内分泌系统	22
第七节 神经系统	25
第八节 感觉器官	28
第九节 生殖系统	31
第二单元 幼儿的生长发育及健康评价	38
第一节 幼儿的生长发育	38
第二节 幼儿健康检查	45
第三节 幼儿的生长发育评价	48
第三单元 营养与膳食卫生	58
第一节 幼儿的营养卫生	58
第二节 幼儿膳食的配制及饮食卫生	71
第四单元 幼儿常见疾病及其防护	82
第一节 幼儿非传染性常见病及其防护	82
第二节 幼儿传染病及其预防	95
第三节 幼儿常见寄生虫病及其防护	113
第五单元 幼儿的心理健康	117
第一节 幼儿心理健康的标志	117
第二节 幼儿常见的心理卫生问题	121
第三节 幼儿心理健康教育	129

第一单元 幼儿生理特点及 卫生保健

【学习目标】

1. 联系实际理解幼儿各系统的生理特点
2. 掌握幼儿各系统的卫生保健措施
3. 树立对幼儿进行保育和预防意外伤害事故发生的意识

人体在生长发育过程中要经历很多明显的变化。幼儿时期的孩子虽然已经具备人体的基本结构和生理功能,但幼儿并不是成人的“缩影”。幼儿有着和成人不同的生理特点,由于其身体发育的不成熟,所以在整个幼儿阶段需要家长和幼儿教师根据其生理特点采取相应的保育措施以维护和增进幼儿的健康。

首先让我们了解一下有关人体的基本知识:人体从外形上可分为头、颈、躯干和四肢四部分。人体的最表面是皮肤,其下是肌肉和骨骼,肌肉附着在骨骼上。

人体的基本结构和功能单位是细胞,许多细胞可构成组织,多种组织可构成器官(如图1-1),多个器官可构成系统。人体由运动系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、排泄系统、内分泌系统、生殖系统和神经系统八大系统组成。

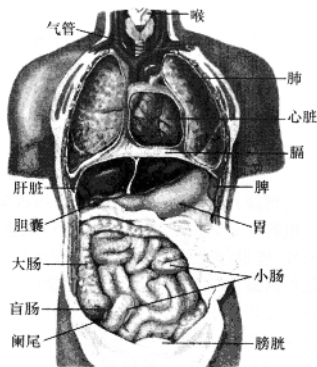


图 1-1 人体的内部器官

第一节 运动系统

人体的运动系统由骨、关节和骨骼肌组成。其主要功能是在神经系统的支配下,收缩牵引所附着的骨骼以关节为支点使人体作各种动作,此外有保护、支持和造血等功能。幼儿运动系统与成人有哪些不同,如何维护和增进幼儿运动系统的健康呢?让我们先来看一个案例。

案例：

东东是个小书迷，在家里，他最多的活动就是看书。刚开始看书时，东东身体坐得还很直，可一会儿就趴在桌子上了，身子歪歪扭扭的，有时候脸都贴到了书上。看到东东没有坐好，妈妈经常过去扶一扶东东：“赶紧坐直了！眼睛近视了怎么办？”可是，妈妈说一句，东东就回一句：“趴着看书很舒服，我才不坐直呢。”看电视的时候，东东也喜欢弓着腰，耷拉着脑袋，他觉得这样舒服，不用故意挺着腰。

近年来，由于坐姿不正确导致近视、脊柱弯曲的儿童人数在逐步增加，因此，培养孩子正确的坐姿是幼儿教师和家长应及早注意的一个问题。坐姿不正确是造成孩子视力缺陷及脊柱发育不良的主要原因之一，对孩子身体的健康发育十分有害。经研究，这与幼儿骨骼发育的特点密切相关。

一、幼儿运动系统的发育特点

（一）幼儿骨的特点

1. 成分特点

骨由有机物和无机物构成。有机物主要是胶原纤维，使骨具有弹性，成人约占 1/3。无机物主要是钙盐，使骨具有坚固性，成人约占 2/3。正是有机物和无机物结合起来，才使骨既坚硬又富有弹性，能很好地承受支持、保护和运动的功能。幼儿骨骼最主要的特征是骨的化学成分与成人不同。幼儿骨中含有有机物较多，无机物较少，因此，骨的弹性大而硬度小，不易骨折，但受压后容易弯曲变形。随着年龄的增长，骨内的无机物（主要是钙盐）不断增加，硬度也逐渐加大。

2. 结构特点

骨是由骨膜、骨质和骨髓构成的（如图1-2）。幼儿的骨骼比较柔软，软骨多。骨膜的内层细胞，在幼年时期能形成新骨，使骨不断地伸长，增粗，大约到 20～25 岁，骨化才完成。骨的生长虽由遗传决定，但也易受到体内、体外环境的影响，如生长激素、维生素、运动和阳光均能改变骨组织的生长。

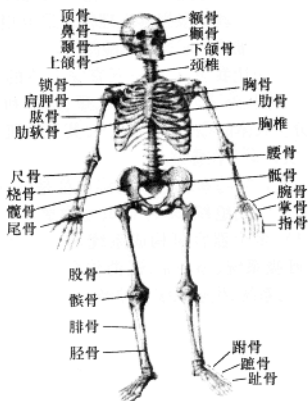


图 1-2 全身骨骼

3. 幼儿几种主要骨的发育特点

(1) 腕骨: 幼儿腕骨的发育是逐渐进行的, 随年龄的增长, 腕骨逐渐钙化。所以, 幼儿手腕的负重能力差, 不要让幼儿提拎较重的物品。运用手的精细动作, 如写字、画画, 时间也不宜过长。

(2) 胸骨: 胸骨的结合要在 20~25 岁才能完成, 所以幼儿的胸骨尚未完全结合。维生素 D 缺乏, 呼吸系统疾病会造成胸骨畸形, 甚至影响幼儿的健康发育。

(3) 骨盆: 正常骨盆是由髌骨、髌骨和尾骨共同围合而成的(如图 1-3)。幼儿的髌骨、耻骨、坐骨依靠软骨相连而成, 还没有形成一个整体, 所以要避免幼儿从高处向硬的地上跳, 特别是女孩儿, 以免影响未来骨盆的发育和成年后的生育功能。

(4) 脊柱: 成人脊柱有四个生理弯曲, 即颈曲、胸曲、腰曲、骶曲(如图 1-4)。这些弯曲与人类直立行走有关, 可以起到缓冲振荡和平衡身体的作用。新生儿时期, 脊柱几乎是直的, 随着幼儿的生长发育, 从抬头、坐立、行走时才初步形成弯曲并逐渐被固定, 约 20~21 岁或更晚, 脊柱才最后定型。因此, 在整个幼儿发育时期, 都要注意预防脊柱变形。

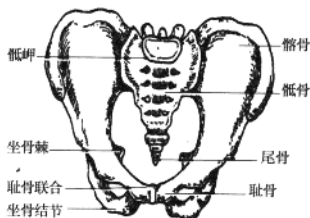


图 1-3 骨盆



图 1-4 脊柱侧面观

(5) 足弓: 足骨凭借坚强的韧带连结起来, 形成突面向上的足弓。足弓具有弹性, 可以缓冲行走时对身体所产生的振荡, 还可以保护足底的血管和神经免受压迫。幼儿过于肥胖, 走路、直立时间过长或负重过度, 都可导致足弓塌陷, 形成扁平足。轻度扁平足感觉不明显, 重者在跑、跳或行走时会出现足底麻木或疼痛(如图 1-5、图 1-6)。



图 1-5 扁平足

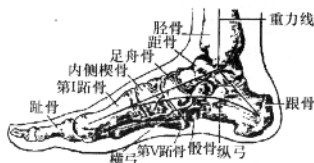


图 1-6 足弓

(二) 幼儿关节的特点

案例：

玲玲是一个3岁的女孩子，一年半之内却出现了两次脱臼，每次都是跟伙伴们玩儿时，猛一拉就受伤了。她是不是发育得不好，我们要特别注意些什么呢？其实，主要的原因是由于幼儿的桡骨头尚未发育完全，肘部关节处韧带比较松软，当家长用力拉住宝宝的手或前臂时，会使孩子全身重量都落在胳膊上，极易导致脱臼。孩子摔倒后也有可能脱臼。

骨与骨之间的连结叫骨连结。关节是骨连结的主要形式，如四肢骨之间及躯干骨之间的连结。关节由关节面、关节囊和关节腔组成（如图1-7）。关节面由关节头和关节窝组成。关节面上覆盖着一层光滑的关节软骨以减少运动时的摩擦、振荡和冲击。关节腔内含有少量的滑液，亦用以减少摩擦。关节包括上肢关节（肩关节、肘关节、腕关节）和下肢关节（髋关节、膝关节、踝关节）。

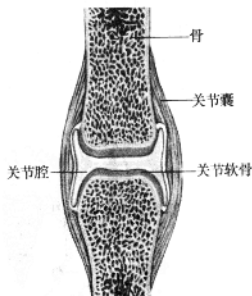


图1-7 关节的构造

幼儿的关节窝较浅，关节附近的韧带较松，肌肉纤维比较细长，所以关节和韧带的伸展性和活动范围比成人大，尤其是肩关节、脊柱和髋关节的灵活性与柔韧性明显的超过成人，但关节的牢固性较差，在外力作用下容易发生脱臼，常伴有关节囊撕裂，韧带损伤，出现肿胀、疼痛，失去运动功能。

(三) 幼儿肌肉的特点

人体全身的骨骼肌约有600多块，约占体重的40%。肌肉中75%是水分，25%是固体成分，肌肉的形状是多种多样的，它在人体中起运动、支持、保护等作用。幼儿肌肉发育在形状、成分和功能方面，都与成人存在差别。成人肌肉约占体重的40%，而幼儿肌肉只占体重的30%左右。幼儿的肌肉重量与体重之比随年龄的增长而增加。

1. 结构特点

每一块肌肉可分为肌腹、肌腱两部分。肌腹柔软而富有弹性，肌腱则由致密结缔组织构成，没有收缩性。肌肉借助于肌腱附着在骨骼上，收缩时产生关节运动。肌腱宽而短，肌纤维较细。

2. 成分特点

幼儿肌肉中含水相对较多，含蛋白质、脂肪、无机盐少，力量差，容易疲劳，但新陈代谢比较旺盛，氧气供应充足，疲劳的恢复比成人快。

3. 肌肉的发育特点

肌肉是随着中枢神经系统的发育而发育的。由于幼儿的神经系统发育不够完善,对骨骼肌的调节功能不强,所以肌肉的力量和协调性较差。支持幼儿上下肢活动的大肌肉群发育得较早,而幼儿的小肌肉群,如手指和腕部肌肉群发育得较晚。3~4岁的幼儿,虽然走路很稳,但拿筷子或握笔画一条直线,就显得很吃力,而且直线也不容易画直。随着年龄的增长和通过各项活动的锻炼,幼儿作动作的速度、准确程度及控制活动的能力都会不断提高。

二、幼儿运动系统的保育要求

(一) 培养正确的坐、立、行姿势

幼儿在坐、立、行走时应该有正确的姿势,即“坐有坐相、站有站相”,不仅为了美观,更是为了保证幼儿身心的健康发展。正确的坐姿不仅能保证幼儿的视力健康和体格的正常发育,而且有利于幼儿集中注意力,对幼儿专心学习及思考十分有益。不良体态,如驼背、严重脊柱侧弯,会导致幼儿胸廓畸形,影响幼儿心、肺发育,也容易使幼儿产生自卑感,影响健全性格的形成。

正确的坐姿是:整个身体的姿势保持自然状态,身体正直,两肩一样高,胸部不要靠在桌子上,胸部脊柱不要向前弯,脚自然地放在地面上,小腿与大腿成直角。

正确的站姿是:头端正,两肩平,挺胸收腹,肌肉放松,双手自然下垂,两腿站直,两足并立,前面稍分开。为防止骨骼变形,形成良好体态,须注意以下几点:幼儿园应配备与幼儿身材合适的桌椅;教师要随时纠正幼儿坐、立、行中的不正确姿势,并为幼儿做出榜样。

(二) 合理组织体育锻炼和户外活动

体育锻炼和户外活动可促进全身的新陈代谢,加速血液循环,可使肌肉更健壮有力,刺激骨骼的生长,使身体长高,并促进骨骼中无机盐的积淀,使骨骼更坚硬。户外活动时,接受空气的温度、湿度和气流的刺激,可增强机体的抵抗力。适量接受阳光的照射,可使身体产生维生素D以预防佝偻病。

根据幼儿的年龄特点选择运动方式及运动量,能使幼儿全身得到锻炼。不宜开展拔河、长跑、踢球等剧烈运动,也不宜让幼儿长时间站立等。

(三) 供给充足的营养

蛋白质、钙、磷、维生素D都能促进骨骼的钙化和肌肉的发育,应供应充足的营养,以保证幼儿正常的生长发育。

(四) 衣服和鞋子应宽松适度

幼儿不宜穿过于紧身的衣服,以免影响血液循环。衣服应宽松适度,如过于肥大,则影响运动,易造成意外伤害。鞋过于小则会影响足弓的正常发育。幼儿也不宜穿高跟鞋。

(五) 注意安全, 预防意外事故的发生

在组织活动时, 要做好运动前的各项准备工作, 避免用力过猛牵拉幼儿手臂, 防止脱臼和肌肉损伤, 女孩不宜从高处向硬的地面上跳, 以免髌骨、耻骨和坐骨发生觉察不到的移位, 影响骨盆发育和成年后的生育功能。

【知识拓展】

学前幼儿体育锻炼

一、学前幼儿体育锻炼的卫生原则

1. 经常锻炼

体育锻炼必须经常进行。学前幼儿正处在长身体的时候, 每天都应有 1 h 以上的户外体育锻炼。

2. 全面锻炼

必须选择对学前幼儿有益的多种项目进行科学的锻炼。

3. 循序渐进

学前幼儿的体育锻炼必须循序渐进, 要有计划、有步骤地增加运动量和动作的复杂程度。

4. 注意个体差异

学前幼儿的体育活动应使每一个幼儿得到锻炼, 但是, 由于每个幼儿的体质条件、营养状况、家庭的教养方式、健康现状等方面的差异, 不同幼儿的运动承受能力是不同的。因此, 在组织活动时, 要随时观察幼儿的反应, 对体质较弱的幼儿要格外关心, 降低要求, 如发现异常, 要分析原因, 并作适当调整。心脏病及肾脏病患儿一般不宜进行锻炼。

5. 注意准备活动和整理活动的组织

锻炼前的准备活动和运动结束时的整理活动是进行一般性体育项目所必需的。锻炼前作适当的准备活动, 使运动量逐渐增加, 对于逐步提高心血管系统的活动水平、消除肌肉及关节的僵硬状态、减少外伤的发生是有益的。而在大运动量的锻炼以后, 为了使躯体和内脏比较一致地恢复安静状态, 必须进行一些整理活动逐步减轻运动量, 通常可为幼儿选择慢跑、散步、放松体操以达到这一目的。

6. 注意运动与休息的适当交替

学前幼儿的神经系统和运动系统都易产生疲劳, 锻炼过程中必须安排适当的休息, 避免因运动时间过长而导致身体机能不能及时恢复, 防止因生理负荷过重而引起的运动创伤。

二、学前幼儿体育锻炼的基本途径及卫生要求

学前幼儿体育锻炼的基本任务是增强幼儿体质, 发展基本动作。体育锻炼的形式以游戏为主。

1. 体育活动

(1) 学前期的体育活动应着重发展幼儿大肌肉群的协调运动能力,多进行增强背肌、颈部肌肉、肩胛带和腹肌的运动,以及提高幼儿的心肺机能、增强身体的平衡性和反应的灵活性方面的运动。由于幼儿骨骼、肌肉和韧带较为柔软,所以在组织体育活动时,应注意培养幼儿正确的姿势。

(2) 体育活动内容因年龄而异,体操、户外自由活动、体育游戏等对学前幼儿的身体锻炼都有好处。

(3) 学前幼儿的体育活动应有合适的运动量,运动量过大或过小,对幼儿身体发展都不利,而在适宜的时间范围内,低强度、高密度、形式多样的活动有利于达到锻炼目的。

(4) 学前幼儿体育活动所用设备和器具在材料性质、内部构造及大小比例等方面都应符合幼儿的身心特点及其他卫生要求。

2. 利用自然条件的锻炼

(1) 利用空气的锻炼。空气锻炼既可使幼儿呼吸到新鲜空气,又可增强机体对外界环境的适应能力。当幼儿身体暴露在空气中时,体内外温差对身体构成刺激,皮肤血管收缩调节散热,空气锻炼的目的就在于加强幼儿身体对寒冷的反应性。①空气锻炼必须掌握的原则:
a. 暴露皮肤。当幼儿裸身时,人体对气温变化更为敏感,而穿衣不易达到空气浴锻炼的目的。
b. 在无风的正常气象条件下进行。对健康人来说,空气大致可分为温暖的($20^{\circ}\text{C} \sim 27^{\circ}\text{C}$)、凉爽的($14^{\circ}\text{C} \sim 20^{\circ}\text{C}$)和偏冷的($7^{\circ}\text{C} \sim 14^{\circ}\text{C}$),人体对空气的感觉不仅仅决定于空气的温度,还与气湿、气流有关。风吹时增加了身体的散热,与无风时锻炼的强度不同,幼儿的适应力、抵抗力都较低,空气锻炼宜在无风的正常气象条件下进行。
c. 注意年龄特点及个体差异。年龄较小、体质较差、营养不良者开始锻炼时要特别谨慎。
d. 从气温较高时开始锻炼。气温越低,时间越长,刺激越大,对于学前幼儿来说,必须遵守循序渐进的锻炼原则,故宜从气温较高时开始。②空气锻炼的具体做法:
a. 户外呼吸新鲜空气。
b. 空气浴。空气浴最好从夏季开始,这样机体能较好地逐步适应热、温、冷空气。空气浴宜选择在绿化好、日光直射、空气清新的场所进行。空气浴的气温,对于3岁以下的婴儿来说应不低于 15°C ,对于3~6岁的幼儿来说应不低于 $12^{\circ}\text{C} \sim 14^{\circ}\text{C}$ 。每次空气浴的持续时间依个体特点而定,从几分钟到长于1h不等,冬季 $20 \sim 25 \text{ min}$ 左右为宜。锻炼时,除体质较差的幼儿穿上背心外,其余幼儿均只穿短裤,以不起“鸡皮疙瘩”为宜。

(2) 利用日光的锻炼。①气温在 22°C 以上无大风时均可进行日光浴,应避免日光照射过强,夏季可在上午8~9h进行。②幼儿应头戴凉帽及暗色防护眼镜,让胸部、腹部、后背、四肢均匀地接受日光浴,每面 $1 \sim 2 \text{ min}$,每次日光浴时间以 $25 \sim 30 \text{ min}$ 为宜。③由于日光锻炼对机体的作用较空气浴强,故进行时必须注意幼儿的反应,一般在开始直接日光浴前先进行7~10天的空气浴。④幼儿也可结合游戏、玩耍进行日光浴。⑤日光锻炼时应注意饮水;空腹和饭后1h内不宜进行;注意幼儿睡眠、食欲、情绪等是否良好,反应不良者可出现精神萎靡,头晕头痛,甚至血压改变。

(3) 利用水的锻炼。①在同样温度下,水对体温的调节影响比空气更大,因水导热性强,约为同温度空气的28~30倍,它能从体表带走大量的体热。健康幼儿在水温低于20℃时感觉到冷,水温20℃~32℃时感觉到凉,水温32℃~40℃时感觉到温,40℃以上时感觉到热。利用水进行锻炼,开始时宜从温水逐渐过渡到冷水。②身体受冷水的刺激后产生的反应分为两个阶段。冷水作用于体表,立即引起皮肤血管的急剧收缩,血流入内脏,引起血压上升和心脏激烈的活动,皮肤苍白,感觉寒冷,这是第一阶段。经过0.5~1 min,由于体内激烈地产热,皮肤血管重新舒张,血液又流向皮肤,皮肤由苍白转为发红,并发热,这为第二阶段,一般称为“主动充血期”。但当冷水作用时间过长,皮肤颜色又变得苍白,出现“鸡皮疙瘩”,或因血管张力低下,血流迟缓而口唇发青,全身发冷,出现“第二次寒战”,这表明寒冷作用过强。锻炼过程中不能使幼儿出现第二次寒战。患心脏病、肾脏病、贫血及风湿病的幼儿禁止冷水锻炼。③利用水的锻炼方式包括以下几种:a.冷水洗脸,洗手脚。适用于2岁以上幼儿,开始水温34℃~35℃,两周内逐渐降到25℃~26℃,夏天可降到16℃。长期坚持冷水洗脸,洗手脚,能加强体内血液循环,特别是能提高鼻腔黏膜对冷刺激的抵抗力,预防感冒。b.擦浴。这是最温和的水锻炼,适合于体弱者及年龄较小的幼儿。开始前最好先有两周时间的干燥准备,即用柔软的厚毛巾分区轻轻摩擦全身,到发红为止,但要防止擦伤皮肤。擦时应将上肢、胸、腹、背、下肢等部位轮流擦到,每擦一次均以另一条干毛巾吸干,然后干擦至皮肤发红,总时间约为6 min。c.淋浴。淋浴是较强烈的冷水锻炼,因其既利用了水的温度,又利用了水的冲力,刺激性强。水温在开始时为33℃左右,以后逐渐降至28℃~20℃。淋浴时可用湿毛巾擦遍全身,再依次冲淋上肢、背部、下肢、胸、腹等部位(但不宜用冲击量较大的水流冲淋头部),边淋边擦,时间约为20~40 s;淋后用干毛巾擦干,使皮肤发红。幼儿如有寒战、躲闪、面色苍白等情况,应立即停止锻炼或适度调高水温。d.游泳。游泳是全面的锻炼。游泳可在气温25℃、水温不低于23℃、晴朗无风的天气进行,空腹及饭后1.5 h内不宜游泳。初次下水的时间不要超过5 min,以后可逐渐延长至15 min;幼儿离开水后要立即擦干全身,穿好衣服,并作些跑步、跳跃动作。游泳要特别注意安全,幼儿必须有教师带领,一般在水质较好、水温较高的浅水区进行,禁止在受污染的水域游泳。

【小资料】

幼儿脱臼的发现和急救处理

1. 及时发现

幼儿突然哭叫起来,胳膊靠近躯体不能动。一定不要贸然复原或强行活动患肢。婴幼儿上臂受到强力牵拉会造成肘关节脱臼。一般人称其为“胳膊肘摔坏了”,正确的说法是肘内障。幼儿的上肢脱臼一般都是桡骨茎突半脱臼,必须立即采取措施送往医院治疗。喜欢剧烈活动的年龄大一些的幼儿和中小学生肩部受到撞击后,可能会出现肩关节脱臼。因伴有有关节脱臼周围组织断裂,所以会产生疼痛。

2. 处理方法

将患肢用三角巾吊在脖子上固定。以疼痛较轻、比较舒服的位置,将肩部固定后去医院。如果没有三角巾,可以将手放在衣服纽扣与纽扣之间进行固定。

脱臼具有反复性与习惯性,只要发生一次,以后就容易反复发生。有些孩子则是先天性习惯脱臼。

3. 注意事项

常见的婴幼儿肘内障,只要立即治疗就不必担心。但是拖延时间一长,会造成复位困难。另外,因摔倒造成的脱臼,有时会伴有骨折。孩子胳膊疼痛异常时,尽量不要动他的胳膊,立即带他到医院。

第二节 呼吸系统

人体的生命活动需要不断地吸进氧气,呼出二氧化碳,这个过程称为呼吸。呼吸是由呼吸系统来完成的。呼吸系统由呼吸道和呼吸器官组成。呼吸道由鼻、咽、喉等上呼吸道和气管、支气管等下呼吸道组成(如图1-8)。

案例:

记者在医院儿科门诊看到挤满了抱着孩子前来看病的家长,输液区也早已人满为患。据了解,从早上九点开始,儿科门诊一天的就诊号就已经被挂满,大多数孩子都患上了上呼吸道感染。自气温升高以来,儿科的日门诊量急剧增多,特别是最近,雷雨增多,气温变化较大,儿童的免疫力低下,稍不注意就会被传染。之所以出现这种情况,是与幼儿呼吸系统发育特点分不开的。

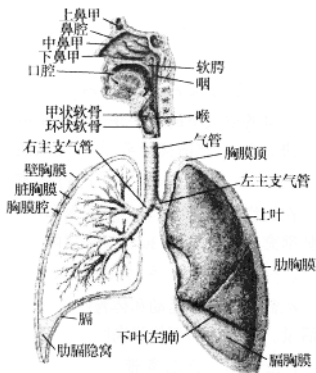


图1-8 呼吸系统模式图

一、幼儿呼吸道的发育特点

(一) 幼儿呼吸器官的特点

和成人一样,幼儿呼吸系统由呼吸道和肺两部分组成。其主要特点是:呼吸管道狭窄,黏膜柔嫩,血管丰富,所以一旦感染发炎后易充血,水肿,出现呼吸困难;鼻泪管短,呼吸道感

染容易上行影响到眼睛；耳咽管短，呈水平，易引起中耳炎；喉腔狭窄，黏膜嫩，声门窄而短，声带短而薄，容易因为疲劳而声音嘶哑；气管内黏液分泌较少，干燥，不易排出吸入呼吸道的病原微生物，容易患气管炎。

（二）呼吸频率的特点

幼儿新陈代谢旺盛，机体需氧量相对比成人多，但幼儿呼吸表浅，每次呼吸量少，所以只有通过增加每分钟呼吸的次数来满足需要，因而幼儿年龄越小，呼吸频率越快。

二、幼儿呼吸系统的保育要求及措施

（一）培养幼儿良好的卫生习惯

首先要养成用鼻呼吸的习惯，充分发挥鼻腔的保护作用。其次，要教育幼儿不要用手挖鼻孔，以防鼻腔感染或鼻出血。同时要教会幼儿擤鼻涕。正确的方法是：轻轻捂住一侧鼻孔，擤完，再擤另一侧。擤时不要太用力，不要把鼻孔全捂上使劲儿地擤。擤鼻涕时用力过大，就可能把鼻腔里的细菌挤到中耳、眼、鼻窦里，引起中耳炎、鼻泪管炎和鼻窦炎等疾病。还要教育幼儿养成打喷嚏时用手捂住口、鼻，不随地吐痰，不蒙头睡觉等好习惯。

（二）保持室内空气新鲜

新鲜的空气里病菌少并含有充足的氧气，能促进人体的新陈代谢，使幼儿情绪饱满，心情愉快。因此，室内应经常开窗，通风换气。

（三）组织幼儿进行适宜的体育锻炼和户外活动

在组织幼儿进行体育游戏，做体操，跑步时，应注意配合动作，自然而正确地加深呼吸，使肺部充分吸进氧气，排出二氧化碳。

（四）经常参加户外活动和体育锻炼

经常参加户外运动和体育锻炼可以加强呼吸肌的力量，促进胸膈和肺的正常发育，增加肺活量。户外活动还能提高呼吸系统对疾病的抵抗力，降低呼吸道疾病的发病率。

（五）保护幼儿声带

说话、唱歌主要是声带及肺的活动。教师应选择适合儿童音域特点的歌曲和朗读材料，每句不要太长，过高或过低的音调都会造成幼儿声带疲劳。要避免幼儿大声唱歌或喊叫，鼓励幼儿用自然、优美的声音唱歌，说话。唱歌或朗读的过程中要适当安排休息，以防声带过分疲劳。当咽部有炎症时，应减少发音，直至完全恢复。

（六）严防异物进入呼吸道

培养幼儿安静进餐的习惯。教育幼儿吃饭时不要哭闹，不要边吃边玩，以免将食物呛入呼吸道。不要让幼儿玩扣子、硬币、玻璃球、豆类等小东西。教育他们不要把这些小物件放入鼻孔。

【知识拓展】

秋季如何预防呼吸道感染

进入秋季后,很多幼儿天凉以后都感冒了,出现发烧、流鼻涕、咳嗽的症状。如何预防秋季呼吸道感染,让幼儿免受流感之苦呢?

秋季气温渐渐变凉,逐渐进入呼吸道疾病的多发季节,此时早作准备预防呼吸道感染是很重要的,这里提出以下预防措施:

1. 平时要加强体格锻炼,多到户外活动,呼吸新鲜空气,锻炼适应冷空气刺激,衣被不要太厚。
2. 加强营养,多吃水果与新鲜蔬菜,不要偏食,少吃零食,尤其要控制冷饮。
3. 加强室内通风换气,每日开窗2次或3次,每次通风15 min,通风时将幼儿抱到避风处,避免吹着幼儿。
4. 集体机构中,如发现感冒,应早期隔离患儿,如有流行趋势,可用过氧乙酸或84液将居室喷雾消毒。
5. 秋冬呼吸道感染流行期间,嘱咐家长少带幼儿去公共场所,以免招致传染。
6. 每年应给幼儿注射流感疫苗。

第三节 循环系统

在人体的生命活动中,循环系统的主要功能是不断地将氧气和养料送到各组织,同时把体内产生的二氧化碳和废物不断地排出体外。循环系统由血液循环系统和淋巴系统组成。血液循环系统包括心脏(如图1-9)、血管和血液,其主要功能是通过血液在全身流动运送物质。淋巴系统由淋巴结、脾、扁桃体组成,主要功能是清除体内有害微生物和生成抗体。

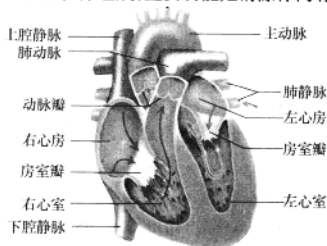


图1-9 心脏结构图