

学校与教育 丛书

学校安全管理规范与安全活动策划

学校饮食卫生 与疾病预防 教育活动

学校管理工作指导小组◎编

辽海出版社

学校与教育丛书

学校安全管理规范与安全活动策划

学校饮食卫生 与疾病预防教育活动

学校管理工作指导小组◎编

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

学校饮食卫生与疾病预防教育活动/学校管理工作
指导小组编. —沈阳：辽海出版社，2011. 3
（学校安全管理规范与安全活动策划：9）

ISBN 978-7-5451-1126-2

I. ①学… II. ①学… III. ①学校—饮食卫生—卫生
管理②学校—疾病—预防（卫生） IV. ①G478

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 021256 号

学校安全管理规范与安全活动策划

学校饮食卫生与疾病预防教育活动

学校管理工作指导小组/编

出 版：辽海出版社	地 址：沈阳市和平区十一纬路 25 号
印 刷：北京海德伟业印务有限公司	字 数：1280 千字
开 本：640mm×940mm 1/16	印 张：150
版 次：2011 年 3 月第 1 版	印 次：2011 年 3 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-5451-1126-2	定 价：296.00 元（全 10 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前 言

校园安全与每个师生、家长和社会有着切身的关系。从广义上讲，校园安全事故是指学生在校期间，由于某些偶然突发因素而导致的人为伤害事件。就其特点而言，责任人一般是因为疏忽大意或过失失职造成的，而不是因为故意而导致事故发生的。

校园安全工作是全社会安全工作的一个十分重要的组成部分，它直接关系到青少年学生能否安全、健康地成长，关系到千千万万个家庭的幸福安宁和社会稳定。中小學生作为一个特殊的群体，他们的健康成长涉及千家万户，保护中小学生的安全是我们全社会的共同责任。

在我国，青少年学生的意外伤害多数发生在学校和上学途中，而在不同年龄的青少年中，又以 15 ~ 19 岁意外伤害的死亡率最高。据有关部门对中小學生安全问题的调查表明：中小學生中 52.8% 的认为比较安全，12.5% 的认为自己不是很安全，还有 34.7% 的认为自己的安全状况“一般”。在调查是什么因素对中小學生安全影响最大时：有 47.2% 的认为“社会上的不良风气”影响最大，再依次是“学校周边的不良环境”占 19.4%、“交通安全”占 15.3%、“交友的不慎”



占6.9%，“上经营性网吧”占2.8%，“其它”占8.4%。近年来，有关校园暴力和暴力伤害事故更是频繁发生，严重损害了广大青少年学生的身心健康，影响了校园良好的教学环境。在新的形势下，给校园安全管理问题提出了严峻的挑战，这不得不引起我们的广泛重视。

可见，加强和保护中小学生的安全是一个系统工程，一是必须要做到广泛宣传，让全社会都来保护中小學生安全和关心青少年犯罪问题，特别是学校要担负起重要责任；二是孩子父母要正确关心、引导、管好孩子，要教育孩子随时注意自身安全；三是中小學生要加强安全知识的学习，做到有备无患，增强人身预防和安全保护意识。

校园安全问题已成为社会各界关注的热点问题。保护好每一个孩子，使发生在他们身上的意外事故减少到最低限度，已成为中小学教育和管理的重要内容。

为此，我们在有关部门的指导下，特别编辑了这套“学校安全管理规范与安全活动”图书，主要包括交通安全、用电安全、防火安全、运动安全、网络安全、灾害危险自救、防骗防盗防暴与防身自卫、预防黄赌毒侵害、饮食卫生与疾病预防、和谐相处与遵纪守法等内容，图文并茂，生动有趣，具有很强的系统性和实用性，是各级学校用以指导广大中小學生进行安全知识教育的良好读本，也是各级图书馆收藏的最佳版本。



目 录

第一章 饮食卫生基本常识	(1)
饮食卫生基本常识	(2)
食品卫生基本常识	(5)
学校饮食卫生管理要求	(11)
学校食品卫生安全督查组职责	(14)
学校饮用水管理制度	(16)
学校食堂与学生集体用餐卫生管理规定	(17)
第二章 身体健康基本常识	(25)
青少年身心发育特征	(26)
青少年体格发育特征	(29)
青少年体格发育指标	(30)
青少年饮食保健常识	(32)
青少年生活保健常识	(36)
青少年运动保健常识	(42)
青少年运动保健措施	(45)
青少年运动保健宜忌	(47)
青少年医疗保健常识	(51)



第三章 强身健体基本常识 (55)

- 头部的保健方法 (56)
- 头发的保健措施 (59)
- 眼睛的保健 (62)
- 耳的保健 (65)
- 鼻的保健 (68)
- 口腔的保健 (70)
- 颜面的美容措施 (75)
- 颈部保健 (79)
- 上肢和手的保健 (81)
- 胸部如何进行保健 (83)
- 背部保健的方法 (84)
- 腰部保健的措施 (86)
- 腹部怎样进行保健 (87)
- 脾胃保健的方法 (88)
- 下肢和脚的保健方法 (90)

第四章 心理健康基本常识 (93)

- 青少年的心理特点 (94)
- 青少年逆反心理的矫正 (100)
- 青少年冲动心理的克服 (106)
- 青少年抑郁心理的调适 (111)
- 青少年浮躁心理的控制 (117)
- 青少年孤独心理的排遣 (121)
- 青少年依赖心理的克服 (126)
- 青少年虚荣心理的调整 (131)



青少年害羞心理的祛除	(136)
青少年自私心理的矫正	(140)
青少年自闭心理的防治	(146)
第五章 生活卫生基本常识	(151)
心理卫生基本常识	(152)
学习卫生基本常识	(156)
家庭卫生基本常识	(159)
生活卫生基本常识	(162)
第六章 疾病防治基本常识	(165)
近视眼的预防	(166)
脊柱弯曲的预防	(169)
听力早衰的预防	(170)
流感的预防	(172)
肝炎的预防	(175)
肥胖症的预防	(177)
儿童糖尿病的预防	(179)
儿童高血压的预防	(180)
儿童脂肪肝的预防	(181)
中小学生发热的治疗	(182)
中小学生中暑的治疗	(183)
中小学生咳嗽的治疗	(185)
中小学生呕吐的治疗	(186)
中小学生腹泻的治疗	(187)
中小学生肚子痛的治疗	(188)



第七章 学校饮食卫生与健康探讨 (189)

学校饮食卫生存在的问题 (190)

学校饮食卫生的基本对策 (196)

细抓学校饮食卫生安全 (200)

第八章 学校饮食与健康主题活动 (205)

活动目的 (206)

活动安排 (207)

活动过程 (208)

活动效果 (212)

活动总结 (214)

附：综合练习 (215)



第一章

饮食卫生基本常识



饮食卫生基本常识

中小學生大多正处于生长发育旺盛时期，各种组织器官不断增长趋向成熟，在生长发育期间，应尤为注意自己的饮食卫生。体内新陈代谢旺盛，身高、体重也有较大的变化，思想活跃，记忆力强，要适应和满足这种生长发育的需要，除各种营养素供给充足外，还要养成良好的饮食卫生习惯，以下是在饮食中要注意的问题。



饭前、便后要洗手，接触食物时要先洗手后拿取，要防止食物在运输、加工、贮存过程中受到污染。

不要偏食、挑食，饮食要多样化，注意合理营养与平衡膳食。防止营养素的摄入不足，有时各种不同的食物搭配还有互相促进消化吸收及利用的效果。

饮食要适量，吃得太少营养素不足，会使体重减轻，消瘦，耐力下降，对疾病的抵抗力降低，严重者可导致贫血、血糖过低、营养不良和维生素缺乏症。相反，如摄入营养过多，不仅造成食物浪费，而且还加重了机体的负担，同时又易引起肥胖、高血脂症、糖尿病等，因此饮食要适量，不宜过多，也不宜过少。

进食要有规律性，定时定量，少吃零食，早、中、晚三餐进食时间尽量固定，临考前应选择热量高、营养丰富和易消化的食物。

避免空腹或饱餐后立即进行紧张学习或考试。不暴饮暴



食，暴饮暴食不仅可引起消化不良、胰腺炎等消化系统疾病，而且大量血液集中于胃肠道，还容易引起胃出血等疾病，对身体、学习、考试都不利。

1. 进餐时要专心

进餐时听广播、看电视，容易造成声、光、景、情一起刺激大脑神经，引起感情急剧变化，精力分散，势必引起食欲减退、消化不良，久而久之，消化功能减退，引起肠胃道疾患，使学习受到影响。如果吃饭时，心态平和，思想专一，吃起来对食物的色、香、味、形的明显感受会增加食欲，消化液分泌和肠胃蠕动都会随之增强。



2. 进餐时要少喝水

俗话说“汤泡饭，嚼不烂”，水和食物混在一起吃，是不好的习惯，人在咀嚼固体食物时需要充分地咀嚼，使唾液与食物充分混合，以利于滑润和吞咽，而汤泡饭或进食时边吃边喝水，囫囵吞咽，咀嚼时间短，造成食物在口腔“消化”不完全，加重肠胃



负担，水分冲淡胃酸，使消化液稀释，进而使食物不能很好地消化与吸收，久而久之，必然会引起胃病。因此就餐时宜少饮或不饮水，应细嚼慢咽，但在饭前喝点汤，可刺激食欲，有助于进食和消化。

3. 吃饭不能狼吞虎咽

口腔对食物的咀嚼是消化过程的第一步，未经认真咀嚼就匆匆咽下去，使得许多食物尚未嚼碎就入腹中，不但增加

了肠胃的负担，而且也不利于营养物质的吸收。

4. 进餐温度要适宜

少喝冷饮，胃喜暖而恶寒，食物温度应以 20 度~45 度为宜，如果超过 60 度，食管壁和口腔黏膜就会被烫伤，在致癌物质的诱导下便会引起食管癌变。如果吃过量的冷饮、冷食，可使胃部血管收缩，减少血液供应而致消化不良及胃肠功能紊乱，出现腹痛、腹泻等。

5. 不饮酒，不吃霉烂变质食物

选购食品要选择新鲜、卫生、
，不吃未腌制好的咸菜、未炒熟的豆荚类食物。餐具
青洁卫生，每餐用后要洗净消毒。

每餐食用适量的植物纤维食物，如蔬菜等，最好荤素搭配。养成每天排便的习惯。



食品卫生基本常识

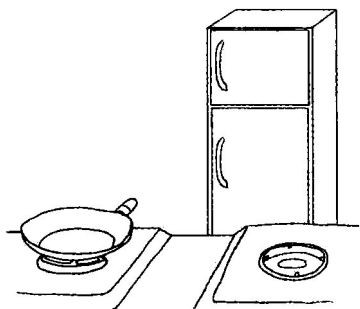
一、保持厨房卫生的基本原则

厨房作为加工制作饭菜的场所，总免不了有些残羹剩饭，这些残羹剩饭不仅易招引老鼠，孽生蜂螂、蚊蝇，也为细菌的大量繁殖提供了适宜条件，若不及时清理，膳食受到污染的机会大大增加，容易导致食物中毒的发生。怎样搞好厨房卫生呢？以下是不容忽视的一些基本原则：

在接触食品之前，应该先洗手。

经常开窗通气，减少空气中油烟污染。

地面、窗户、灶台、桌面、屋顶、橱柜等要经常打扫、擦洗，保持一个明净清洁的环境。



注意个人卫生，烧菜做饭时，衣着要干净整洁，不要用手抓头皮、挖耳朵、擤鼻涕，更不要对着食物打喷嚏、咳嗽。饭菜尝味时不要用炒勺直接品尝，更不要直接用手抓拿食物。

加工制作生熟食品的菜刀、砧板、碗、筷、盘、勺等要分开，以防交叉污染，使用后要彻底清洗消毒，如果没有消毒剂，用沸水烫洗也是一种又方便又经济的消毒方法。



注意抹布的卫生，用过后要用清水洗净晾干，不可随便揉作一团，抹布虽小，但容易藏污纳垢，传播病菌。

剩余食品妥善保存，避免苍蝇、老鼠、蟑螂光顾，造成污染。

如果家有肝炎、结核病人，要注意餐具隔离与消毒，病人餐具要专用，防止传染。

将切割用具用防水布料遮盖起来。

切割生肉时，要使用单独的刀子。生肉包含了大量的有害细菌，很容易传染给其它食物，造成食物中毒。

在处理两种不同的食品时，剁肉板最好是先擦洗一下。如果可能，在切割生肉时，使用不同的剁肉板。

在处理生肉、鱼或接触熟食之前都应该洗手。

将准备好的干净食物放好。

在冰箱中，要把不熟的食品和已经熟了的食品放在不同的隔板上，生食品应该放在一个不会向其它食物滴水的地方。

在烹饪之前，总是应该先将食物完全解冻，不要将解冻的食品再冷冻起来。

在加工食品的时候，禁止吸烟（烟灰有可能掉上去，而且可能通过你的手将口中的细菌传染给食品。）

确保鸡、火鸡、香肠等食品已经完全熟了。诸如沙门氏菌之类的微生物需要经过烹调才能被杀死。必须确保已经把这些食物的各个部分都熟透了，那样有害细菌才会无法生存。

定时清洗抽气扇及抽油烟机，食具宜放在干净碗柜内。

冰箱不是“保险柜”，许多人存在一个认识误区，觉得食物放进冰箱就万事大吉了。其实受过细菌污染的食品放冰箱后，低温并不能把细菌冻死，只是抑制其繁殖，细菌仍然活



着，取出后在室温下很快会生长繁殖。

科学的贮存方法是，生熟食品分架存放，熟食放在上层，生食放在下层。蔬菜等生食要洗净或装入塑料袋后放进冰箱，防止交叉污染。除罐头食品外，一般食品存放时间不应超过一周，冰箱内保存熟食，最好用带盖的容器，或扣上个盘子或碗，水果最好完整保存。另外冰箱要经常清洗，每隔一至两个月使用肥皂水擦洗，最后用流动水冲干净。

虽然很多食物，例如水果及蔬菜，最好是在未经烹调的情况下食用，但有些食物除非已经过处理，否则是不适宜食用的。例如已加工消毒的奶类食品，就比未加工消毒的较安全。某些食物，例如配制沙拉的青瓜、生菜，在生吃前必须彻底清洗。

煮熟食物后要尽快进食。当热食冷却至室温时，细菌便开始滋生，食物存放于室温的时间越长，滋生细菌的机会便越大。因此，食物煮熟后要尽快进食。

小心贮存熟食。倘若必须预先煮熟食物或保存剩余的食
物，请紧记将食物存放于4度以下。小孩的食物不宜贮存，应立即食用。不可将大量温热的食物放进冰箱。当冰箱里放置了太多食物时，食物就不能迅速彻底冷却。食物中心部分保持热的时间太长，病菌便会快速滋生。

彻底重新加热经过贮存的熟食。正确贮存食物只可以减慢细菌滋生的速度，但不能消灭微生物。所以，当重新加热经过贮存的熟食时，亦要确保食物的每部分均达到70度以上。

饮用安全的水，如对食水供应有所疑虑，应先行将食水煮沸。



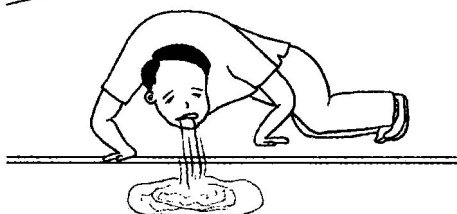
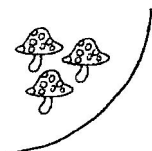
二、食物中毒

食物中毒一般多发生在夏秋季，儿童发病率较高，主要是由细菌污染食物而引起的一种以急性肠胃炎为主症的疾病。最常见的是沙门菌类污染，以肉食为主；葡萄菌引起中毒的食物多为乳酪制品及糖果糕点等；嗜盐菌引起中毒的食物多是海产品；肉毒杆菌引起中毒的食物多是罐头肉食制品。

除了细菌性食物中毒，还有动物性食物中毒、植物性食物中毒和化学性食物中毒。



在动物性食物中毒中，主要有两种：将天然含有有毒成分的动物或动物的某一部分当作



食品，误食引起中毒反应，如食用河豚鱼中毒，其次是鱼胆中毒。

在植物性食物中毒中，主要有三种原因：将天然含有有毒成分的植物或其加工制品当作食品，如桐油、大麻油等引起的食物中毒；在食品的加工过程中，将未能破坏或除去有毒成分的植物当作食品食用，如木薯、苦杏仁等；在一定条件下，不当地食用含有大量有毒成分的植物性食品，如食用鲜黄花菜、发芽的马铃薯、霉变的甘蔗、未腌制好的咸菜或未烧熟的扁豆等容易造成中毒。

在化学性食物中毒中，主要有三种原因：误食被有毒的