

- 国家改革和发展示范学校建设项目
- 课程改革实践教材
- 全国学前教育专业实用型规划教材

总主编 ◎ 徐 涵 安如磐



幼儿卫生保健

YOUER WEISHENG BAOJIAN

张海丽 ◎ 主编

知识导图，整合课程知识体系
内容丰富，体现互动教学理念
体例新颖，激发自主学习兴趣
校企结合，探究合作学习理念



中国传媒大学 出版社

● 国家改革和发展示范学校建设项目

● 课程改革实践教材

● 全国学前教育专业实用型规划教材

总主编 ◎ 徐 涵 安如磐



幼儿卫生保健

YOUER WEISHENG BAOJIAN



主 编 张海丽

副主编 陈 静

编 者 黄 丹

王 芳 卢秀兰 刘 帆 张丽君
季婷婷 ☆



中国传媒大学 出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿卫生保健 / 张海丽主编. —— 北京: 中国传媒
大学出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5657-0926-5

I . ①幼… II . ①张… III . ①幼儿—卫生保健—幼儿
师范学校—教材 IV . ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 033521 号

幼儿卫生保健

主 编 张海丽

责任编辑 曹 辉

责任印制 曹 辉

出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社 (原北京广播学院出版社)

北京市朝阳区定福庄东街1号

邮编 100024

电话: 010-65450532 65450528

传真: 010-65779405

<http://www.cucp.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本 170 × 240mm 1 / 16

印 张 11

版 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5657-0926-5/R · 0926 定 价 23.00元

版权所有

翻印必究

印装错误

负责调换

全国学前教育专业实用型规划教材

编写委员会

主任委员：

邓国民 孙玉石

副主任委员：（排名不分先后）

赵文华 任 重 张玉暖 于 红

编委成员：（按姓名拼音排序）

程 科	程素云	耿 勇	郝美祥	何志飞
季士学	梁传祥	刘凤迪	刘 丽	李文东
毛 军	山 崑	宋作德	王百卫	王春莉
王贵平	王丽红	王雪萍	王 颖	徐国发
薛 亮	许学芬	张海丽	赵琳琳	



序

职业教育是现代教育的重要组成部分，它对于经济社会的发展起着重要的助推作用。面对现代社会转型期带来的挑战，世界许多国家的教育政策都趋向于大力发展职业教育以满足经济快速发展的要求。当前，我国正处于经济社会快速发展和转型的关键时期，加快发展职业教育已经成为今后一个时期我国教育事业发展的战略重点。

党的十八大报告提出“加快发展现代职业教育，积极发展继续教育，完善终身教育体系，建设学习型社会”。《国家中长期人才发展规划纲要（2010-2020年）》强调要大力开发和培养经济社会发展重点领域急需紧缺的专门人才。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2020年）》提出要大力发展职业教育，职业教育要面向人人、面向社会，着力培养学生的职业道德、职业技能和就业创业能力，把提高质量作为重点，以服务为宗旨，以就业为导向，推进教育教学改革，实行工学结合、校企合作、顶岗实习的人才培养模式。

为了切实贯彻、落实国家有关政策和文件的精神，促使职业院校转变教育教学理念，加强专业和课程建设，提高人才培养质量，交流课程建设经验，展示教学成果，开展教学资源共享，实现“专业教学要求与企业岗位技能要求对接、专业课程内容与职业标准对接、毕业生素质与用人单位需求对接”，推行“教、学、做”一体化教学模式。本套教材的编写采用“校企合作”的模式，充分考虑了培养对象的职业性、实践性和岗位能力的要求，着重提高学习者的职业实践能力和职业素质，强化职业技术实践活动，突出职业教育的特色。具体来说，本套教材按照科学性、实践性、时代性的编写原则，遵循知识、能力、素质并重的要求。

本套教材坚持科学发展观，以就业为导向，以能力为本位，为学生步入职场奠定基础，体现了“以学生发展为本”的教育思想。本套教材以培养学生的实践能力为核心，以学生快速高效地掌握知识技能为主旨，充分注重幼师行业所需，幼师职

业能力和职业技能的培养和提高，内容设计由浅入深，以幼师岗位所需的职业能力来组织教学内容，从工作规范、基本理论、声乐、键盘、舞蹈、游戏、绘画等方面全方位培养和提高幼师的综合能力。本套教材体例编排科学合理，采用知识结构导图，系统地呈现了每章节的知识要点，设置学习目标及建议课时，聚焦学习要点。基础知识讲解由浅入深，并且运用最新案例进一步阐释理论知识。同时，为老师和学生提供专业延伸的知识，辅助教学，拓展眼界。课后有完整的教学案例展示，让学生身临其境体验教学活动，加深对理论知识的理解，并提升一定的教育实践能力。

在教材编写的过程中，大连市现代服务职业教育集团的相关成员学校给予大力支持；集团副理事长大连商业学校校长安如磐教授，集团秘书长大连商业学校副校长邓国民教授多次对教材编写悉心指导。大连市女子中等职业技术专业学校程科校长，毛军副校长，庄河市职业教育中心梁传祥校长，大连市金州区职业教育中心赵升校长，大连市旅顺中等职业技术专业学校耿勇校长，普兰店市职业教育中心季士学校长，瓦房店市职业教育中心戴方全校长，大连计算机学校宋作德校长，大连市长海县中等职业技术专业学校王颖副校长审阅相关教材稿件并给予修改意见。以上学校的多位一线骨干教师参与本套教材的编写。另外大连教育学院的赵文华、任重、于红等教研员审阅了全部稿件，大连市青少年宫幼儿园园长许学芬，大连市玉树临居幼儿园园长刘凤迪，大连市新月幼儿园园长王春莉组织幼儿园一线教师对教材中的任务及活动给予验证，并提出修改意见。

百年大计，教育为本。教育是民族振兴、社会进步的基石，是提高国民素质、促进人的全面发展的根本途径，寄托着亿万家庭对美好生活的期盼。幼师教育是人生发展的奠基性教育，是基础教育的基础、终身教育的开端，是国民教育体系的重要组成部分，对于促进个体在早期的身心全面健康发展，巩固和提高义务教育质量与效益，提升国民素质具有重要价值。希望本套教材的编写，能为幼师教育的质量提供更为丰富的教学资源与载体，能为中国幼教事业的发展增色添彩！

沈阳师范大学职业技术教育研究所 徐涵



绪 论

根据《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》精神，我国职业教育课程改革和中等职业学校幼儿教育专业已进入了快速发展阶段，近10年来，我国的幼儿教育事业发生了巨大的变化。

幼儿卫生保健课是学前教育专业课程的基础。幼儿处于身心迅速发展时期，各方面的机能尚不成熟，对外界的适应性较差，对疾病的抵抗力较弱。因此，做好幼儿的保健工作，对维护幼儿的身心健康，是一项非常重要的工作。以往人们对健康的理解仅局限于生理范围，现在越来越多的人认为健康应该包括生物学、心理学和社会学三方面，这三方面是相互影响、相互制约的。而联合国世界卫生组织1947年在其宪章中对健康的界定是：“健康是一种身体、心理和社会适应的健全状态，而不只是没有疾病或虚弱现象。无论种族、宗教、政治信仰和经济状况有何差别，所有人都拥有享受现有最高的健康标准这一基本权利。”幼儿的健康关系到千家万户的幸福，更关系到一个国家人口素质的水平，为了更好地反映现代幼儿健康的教育，我们编写了这本《幼儿卫生保健》教材。

幼儿卫生保健是研究保护和增强3~6岁幼儿健康的一门学科。本教材包括六章内容：第一章幼儿生理特点与卫生保健，介绍了幼儿的生理特点和生长发育的规律；第二章幼儿营养卫生，介绍了营养学的基础知识和幼儿膳食；第三章幼儿意外事故的预防与处理，介绍了常见幼儿意外事故的原因及处理以及发生火灾、地震、走失的应急处理方法；第四章幼儿常见疾病的预防与处理，介绍了幼儿常见传染病的预防以及常见的传染病；第五章幼儿的心理卫生保健，介绍了幼儿的心理卫生问题；第六章托幼机构的生活保健制度，介绍了托幼机构的卫生保健制度。

本学科的教学目的是通过教学，使学生全面系统地掌握幼儿卫生保健工作的基本理论和基本技能，以幼儿的生理特点、生长发育的规律为依据，科学地制定和执行幼儿的生活制度的卫生原则，合理调配和组织幼儿的膳食；组织幼儿进行适宜的

身体锻炼；严格遵守幼儿园各项活动的卫生要求，培养幼儿良好的卫生习惯；预防身心疾病尤其是传染病的控制工作；加强幼儿的安全教育，应急处理各种意外事故；严格遵守幼儿园的各项卫生保健制度；积极创设符合卫生要求的环境条件，力求反映幼儿教育研究与实践的最新成果。

本学科的任务是阐明幼儿生理特点、幼儿生长发育的规律、幼儿心理卫生及其与教育、生活环境之间的相互关系，提出增进幼儿健康、促进幼儿正常生长发育的卫生要求和保健措施，贯彻以预防为主的卫生方针，为幼儿进一步发展打下良好的基础。要求学生掌握该课程的理论、知识和技能操作，为今后从事幼儿园卫生保健及教学工作奠定基础。

在教材每章的开头都有本章的学习目标以及知识导图，以达到帮助学生明确本章学习的主要任务与内容，突出重点的目的。同时还有案例分析、知识链接、课后练习模块，帮助学生加深对所学内容的理解与掌握。

本教材既可作为幼儿师范学校参考用书，也可作为幼儿老师的参考用书。由于时间及知识水平有限，本教材在编写过程中难免有不足之处，恳请广大师生在使用过程中提出宝贵意见，以便我们继续努力改进。

编 者

目 录

 第一章 幼儿生理特点与卫生保健	1
◎ 学习目标	
◎ 知识导图	
第一节 运动系统	2
一、运动系统概述	2
二、幼儿运动系统的特点	3
三、幼儿运动系统的保育要点	5
第二节 循环系统	6
一、循环系统概述	6
二、幼儿循环系统的特点	7
三、幼儿循环系统的保育要点	8
第三节 呼吸系统	10
一、呼吸系统概述	10
二、幼儿呼吸系统的特点	11
三、幼儿呼吸系统的保育要点	11
第四节 消化系统	13
一、消化系统概述	13
二、幼儿消化系统的特点	13
三、幼儿消化系统的保育要点	14
第五节 神经系统	16
一、神经系统概述	16
二、幼儿神经系统的特点	18



三、幼儿神经系统的保育要点	19
第六节 泌尿系统	21
一、泌尿系统概述	21
二、幼儿泌尿系统的特点	21
三、幼儿泌尿系统的保育要点	22
第七节 感觉器官	23
一、视觉器官——眼睛	23
二、听觉器官——耳	24
三、身兼多职——皮肤	26
第八节 内分泌系统	28
一、内分泌系统概述	28
二、幼儿内分泌系统的特点	28
三、幼儿内分泌系统的保育要点	29
第九节 生殖系统	29
一、生殖系统的概述	29
二、幼儿生殖系统的特点	29
三、幼儿生殖系统的保育要点	30
第十节 幼儿生长发育的规律	31
一、生长发育的概念	31
二、幼儿体格发育评价	31
◎ 案例展示厅	
◎ 课后练习	
 * 第二章 幼儿营养卫生	 39
◎ 学习目标	
◎ 知识导图	
第一节 营养学的基础知识	40
一、营养与营养素的含义	40

二、能量	40
三、蛋白质	42
四、脂类	47
五、碳水化合物（糖类）.....	49
六、矿物质（无机盐）.....	50
七、维生素	55
八、水	60
第二节 幼儿膳食	63
一、幼儿膳食配制原则	63
二、《中国居民膳食指南》	64
三、幼儿食谱的编制	67
四、托幼机构的膳食卫生	70
◎ 案例展示厅	
◎ 课后练习	

第三章 幼儿意外事故的预防与处理

◎ 学习目标

◎ 知识导图

第一节 意外事故的预防措施	76
一、提高老师的安全意识	76
二、加强幼儿的安全教育	76
三、强化管理，消除安全隐患	77
第二节 常见幼儿意外事故的原因及处理	78
一、常见外伤	78
二、骨折	80
三、脱臼	80
四、烧（烫）伤	81
五、鼻出血	81
六、晕厥	82



七、抽风(惊厥)	82
八、异物入体	83
九、中暑	84
十、冻伤	84
十一、触电	84
十二、食物中毒	85
十三、误服药物	85
第三节 突发事件的应急处理方法	86
一、火灾	86
二、地震	87
三、走失	88
❶ 案例展示厅	
❷ 课后练习	

第四章 幼儿常见疾病的预防与处理

91

- ❶ 学习目标
- ❷ 知识导图

第一节 幼儿常见传染病的预防	92
一、传染病发生和流行的三个环节	92
二、传染病的预防	93
第二节 幼儿常见的传染病	94
一、水痘、风疹、麻疹和幼儿急疹	95
二、猩红热	99
三、流行性腮腺炎	100
四、手足口病	100
五、流行性感冒	101
六、传染性肝炎	103
七、细菌性痢疾	104
八、流行性脑脊髓膜炎	104

九、流行性乙型脑炎	105
第三节 幼儿常见疾病	106
一、上呼吸道感染	106
二、肺炎	106
三、腹泻	107
四、缺铁性贫血	110
五、佝偻病	112
六、龋齿	114
七、肥胖症	117
八、发育迟缓	118
九、疳积	120
十、弱视	121
案例展示厅	
课后练习	
 第五章 幼儿的心理卫生保健	125
学习目标	
知识导图	
第一节 幼儿心理卫生	126
一、幼儿心理卫生概述	126
二、幼儿心理年龄特点与心理保健	129
第二节 幼儿心理问题	131
一、幼儿心理问题的早期发现	131
二、幼儿常见的心理问题	133
案例展示厅	
课后练习	



 第六章 托幼机构的生活保健制度	141
○ 学习目标	
○ 知识导图	
第一节 生活制度	142
一、生活制度的含义	142
二、制定生活制度的意义	142
三、制定生活制度的依据	142
四、生活制度的实施	143
五、一日生活制度各环节的卫生要求	144
第二节 托幼机构的卫生保健制度	150
一、体格检查制度	150
二、预防接种制度	152
三、隔离制度	153
四、消毒制度	154
五、环境卫生制度	156
○ 案例展示厅	
○ 课后练习	
 参考文献	162

第一章

幼儿生理特点与卫生保健



学习目标

1. 了解八大系统和感觉器官的结构和功能。
2. 掌握幼儿生长发育的一般规律，为幼儿创造更好的生活环境。
3. 掌握每个系统的保育要点，初步具备保育幼儿的能力。
4. 增强学生的责任感，合理地对各个系统加以保护。



知识导图

幼儿生理特点 与卫生保健

运动系统

运动系统概述

幼儿运动系统的特点、保育要点

循环系统

循环系统概述

幼儿循环系统的特点、保育要点

呼吸系统

呼吸系统概述

幼儿呼吸系统的特点、保育要点

消化系统

消化系统概述

幼儿消化系统的特点、保育要点

神经系统

神经系统概述

幼儿神经系统的特点、保育要点

泌尿系统

泌尿系统概述

幼儿泌尿系统的特点、保育要点

感觉器官

视觉器官——眼睛

听觉器官——耳朵

身兼数职——皮肤

内分泌系统

内分泌系统概述

幼儿内分泌系统的特点、保育要点

生殖系统

生殖系统概述

幼儿生殖系统的特点、保育要点

幼儿生长发育的规律

生长发育的概念

幼儿体格发育的评价



第一节 运动系统

人体是由数以亿计的细胞构成的。细胞种类繁多，形态、功能各异，但每个细胞都可分为细胞膜、细胞质和细胞核三部分。存在于细胞之间的物质，称为细胞间质，是维持细胞生命活动的重要环境。

许多形态和功能相同或相似的细胞与细胞间质集合在一起，构成具有一定形态和功能的组织。人体的基本组织包括上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织等。

多种组织集合在一起构成有一定位置、形状和生理功能的器官，如脑、心脏、肺、胃、肠、肝、胆、脾、肾、膀胱以及眼、耳等。

多个器官共同作用，进行一项完整的生理活动，称为系统。比如，口腔、食道、胃、肠、肝、胆、胰腺等，构成消化系统，能消化食物、吸收营养。在人体中，包括神经、运动、循环、呼吸、消化、泌尿、内分泌和生殖八大系统。

新陈代谢，是指机体与外界环境进行物质交换以及体内的物质和能量的转换过程。新陈代谢是区别生物与非生物的本质特征。人体的新陈代谢分为同化作用和异化作用。人体从外界摄取养料并储存能量，称为同化作用；体内部分物质氧化分解、产生能量，以供人体各种生理活动需要，并排出废物，称为异化作用。同化作用和异化作用是新陈代谢密不可分的两方面，并且同时进行。

幼儿生长发育迅速，同化作用显著大于异化作用，表现为机体不断生长发育。幼儿机体与成人相比较，有许多不同之处，不仅身体的外形与成人不同，而且内脏结构和机能也不如成人完善。另外，幼儿的身体处于迅速发育过程中，不同年龄阶段的幼儿身体各系统的发育状况也不同。

一、运动系统概述

运动系统由骨、骨连结和骨骼肌三部分组成，是人们从事劳动和运动的主要器官，在神经系统的调节支配下，对人体起着运动、支持保护和造血功能。

骨与骨的连结称为骨连结。有的骨连结为不动连结，如颅骨；有的骨连结为微动连结，如脊椎骨；有的骨连结可以活动，称为关节，关节是由关节面、关节囊、关节腔所构成，如下颌关节、肩关节、肘关节等。骨骼肌受意识支配，附着在骨骼上，也有一些肌肉的收缩不受意识支配，如肠道上的平滑肌等。

二、幼儿运动系统的特点

(一) 骨骼

1. 幼儿的骨骼处于生长中

成人的骨骼有 206 块骨头, 包括短骨、长骨、不规则骨等(图 1-1)。幼儿的骨骼随年龄的增长在不断地加长、长粗。在胚胎发育阶段, 骨头是骨干和骨骺的积聚物。骺软骨区形成新细胞, 然后由软骨变成骨头(骨骺成熟), 这就形成了骨头的直线生长, 也就是说, 人长高主要是下肢骨和脊柱的不断加长。

2. 骨头的成分和特点(表 1-1)

表 1-1 成人和幼儿骨头的成分和特点

成分 (无机盐: 有机物)	特点	注意
成人 3: 7	硬度大, 弹性小	成人的骨头好比干树枝, 不易弯曲
幼儿 1: 1	硬度小, 弹性大	骨头较软(好比鲜嫩的柳枝), 易发生弯曲、青枝骨折现象

幼儿的骨骼比较柔软, 软骨多, 容易发生青枝骨折现象。青枝骨折是指幼儿的骨头就像鲜嫩的柳枝, 被折后, 外皮还连着。所以, 幼儿一旦发生骨折, 要注意观察幼儿是否为青枝骨折。

3. 几个重要的骨骼

(1) 腕骨。幼儿的腕骨出生时由于没钙化好, 所以全部为软骨, 随着幼儿的生长逐渐钙化, 到 10 岁左右才能全部钙化完毕。女性幼儿一般比男性幼儿早完成两年。掌指骨在 18 岁前钙化才完成, 所以幼儿的手劲较小, 精细动作比较困难。因此, 为他们准备的玩具要轻, 也可适当地安排幼儿进行如拍球、书写、绘画、穿珠、拧瓶盖等活动来促进其腕部的发育。

(2) 骨盆。骨盆包括骶、尾、髌(髌、坐、耻)骨。幼儿的骨盆和成人的不同, 还没长结实。幼儿的髌骨是由髌骨、坐骨和耻骨三块骨头借助软骨连结在一起的, 一般要到 20~25 岁才完全愈合, 成为一块完整的骨头。在幼儿蹦蹦跳跳时, 一定要注意安全。比如, 幼儿从较高的地方往硬地上跳时, 就可能伤着骨盆的骨头, 使其骨盆发生变形。

(3) 脊柱。脊柱是人体的主要支柱, 具有弹性, 起到缓冲震动、保护内脏和大脑的作用。从背面看脊柱, 又正又直;

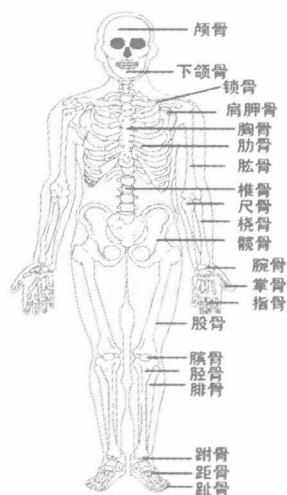


图 1-1