

健康教育

重庆市教育委员会小学健康教育课本编写组

小 学 四 年 级



重庆大学出版社

健康教育

重庆市教育委员会小学健康教育课本编写组

小学四年级



学 校 _____
班 级 四、五班
姓 名 孙诗楠

重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康教育.小学四年级/重庆市教委小学健康教育课
本编写组.一重庆:重庆大学出版社,2000.7

ISBN 7-5624-2218-4

I.健... II.重... III.健康教育-小学-教材
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 34174 号

健 康 教 育

小学四年级

重庆市教育委员会小学健康教育课本编写组

责任编辑:李长惠 王 勇

责任校对:彭 宁 责任印制:张立全

*

重庆大学出版社出版

出版人:张鸽盛

社址:重庆市沙坪坝正街 174 号重庆大学(A区)内

邮编:400030

电话:(023)65102378 65105781

传真:(023)65103686 65105565

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(市场营销部)

重庆新华书店集团发行

重庆华林天美彩色报刊印务有限公司印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:1.5 字数:41 千

2000 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 3 版 2003 年 7 月第 4 次印刷

印数:1 019 071—1 291 671

ISBN 7-5624-2218-4/G·305 定价:2.50 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有 翻印必究

重庆市教育委员会 小学健康教育课本编写组

- 主 编 彭智勇
- 常务副主编 詹光斗
- 主 审 张龙杰
- 编 委 彭智勇 詹光斗 包昌明 董晓玉
石元刚 周祖训 张晓安 卢衍碧
于秀琴 漆 采 庞 书 杨明芳
曹型远 蒋运春 李长惠 王 勇
骆世平 唐炳琼
- 插图设计 罗伟华 涂 强 涂良浩 唐策力
张巧希
- 封面设计 涂 强 罗伟华
- 责任编辑 李长惠 王 勇



前言



“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想”。为此，经国务院批准，由国家教委、卫生部联合颁发的《学校卫生工作条例》明确规定中小学必须开设健康教育课。该课程要求从健康的新观念出发，通过规范的健康教育，向学生传授系统的卫生知识；指导学生了解自己身心发展的过程和变化，认识和理解影响自己身心发展的要素，学习一些调控自己身心健康的必要方法；培养学生良好的身心健康意识、行为习惯；帮助学生逐步建立科学进步、文明健康的生活态度和生活方式，提高自我保护和救助他人，以及与自然、社会环境相适应的能力。



搞好学校健康教育,高质量的教材尤为重要。为了适应我市中小学开展健康教育的需要,提高健康教育的质量,加强教材内容的科学性、先进性、可读性、实用性和趣味性,使教学走向规范化,在教育部的倡导和重庆市教委、重庆市中小学教材审查委员会的关心和支持下,我市部分长期工作在中小学健康教育工作第一线的同志和学校卫生工作的专家、学者在多年的健康教育实践中,不断总结、探索,依据部颁“中小学健康教育基本要求(试行大纲)”、现代医学模式和学生健康需求变化,经过反复调研论证,组织编写了这套普及九年制义务教育的学生用健康教育课本。针对不同年龄段学生的特点,全套书既保证了知识的系统性,又力求用简明的文字,生动形象的图画,突出了安全、救护、心理、营养、青春期、常见病防治以及消费卫生等方面的教学内容。各年级课本知识层次清晰,深入浅出,循序渐进,易于不同年龄的儿童、少年接受。

学校健康教育是素质教育的重要组成部分,需要全校各个部门、全体教职员工和家长、社会的广泛参与,才能达到“教育一个学生,转变一个家庭,影响一个社区”的健康教育的最终目的。

重视健康,是科学进步的思想,是现代文明的表现,是国力强盛和民族兴旺的标志。衷心祝愿学校健康教育之花盛开,结出累累硕果,为移风易俗,增强综合国力作出应有的贡献。

3439

目 录



第 1 课	体育锻炼的环境卫生	1
第 2 课	不要忽视生活小节	3
第 3 课	我们的皮肤	5
第 4 课	好大一棵“树”	7
第 5 课	真性近视与假性近视	9
第 6 课	远足郊游的安全	11
第 7 课	快乐热线电话	13
第 8 课	气管异物的预防	15
第 9 课	气管异物的现场急救	17
第 10 课	眼睛的苦恼	19



第 11 课	合理膳食	21
第 12 课	感冒、流感与“非典”	23
第 13 课	战胜自卑	25
第 14 课	常见的肠道传染病	27
第 15 课	夏日炎炎防中暑	29
第 16 课	游泳安全与溺水急救	31
第 17 课	体育活动后的洗浴	33
第 18 课	能量——生命活动的动力	35
第 19 课	合作·竞争·分享	37
第 20 课	动物王国的点名册	39

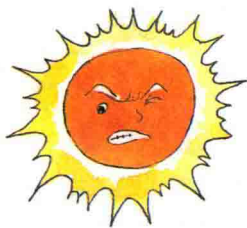


体育锻炼的**环境**卫生

体育锻炼时，环境卫生的好坏直接关系到我们的身心健康。

体育锻炼时，我们的呼吸会加深加快，肺的通气量加大。在空气污染严重的环境中锻炼，会增加有害气体的吸入，因此不要在交通要道、化工厂附近等空气污染严重的地方锻炼。





城市里，清晨的空气也不一定是洁净的，有大雾(wù)时，我们应等到日出气温升高，浊(zhuó)气上升以后再到室外进行体育活动。

由于噪(zào)声会影响我们的神经系统，损害听力，使人烦(fán)躁、反应迟钝(dùn)，所以我们不要在噪声大的环境中锻炼，以预防意外伤害事故。



不要在高温和烈日暴晒下锻炼

空气的温度、湿度对人体健康有很大影响，我们不要在高温、潮湿、烈日、风沙烟尘大的环境中锻炼。



在运动场、体育馆锻炼时，应注意场馆的清洁、通风及照明；在露天运动场所锻炼时，应注意光线合适、地面平整且硬度适宜；易起尘土的场所，应先用水洒地，然后再进行锻炼。

想一想

你常在什么环境中锻炼？环境符合卫生要求吗？





不要忽视生活小节

在日常生活中，一些不良的生活习惯往往被人们所忽视，如合衣上床、睡觉前不洗漱、睡懒觉、挖鼻孔、掏耳朵、咬指甲、剔(tī)牙缝等。这些习惯不克服，就会影响我们的身体健康。随着年龄的增长，与他人交往增多，在一些生活细节上也应该严格要求自己，如吃饭时不要对着餐





桌咳嗽(ké sou)、打喷嚏(pēn tì), 与人交谈时不跷(qiāo)二郎腿, 别人休息时不高声喧哗(xuān huá), 上学或到别人家作客时衣着应整洁等。这些看似小事, 但它却体现着我们的文明习惯, 也是对他人的尊重, 所以生活小节不可忽视。

讨论

“生活小节”该不该重视? 它与我们的身体健康和文明形象有什么关系?





我们的皮肤

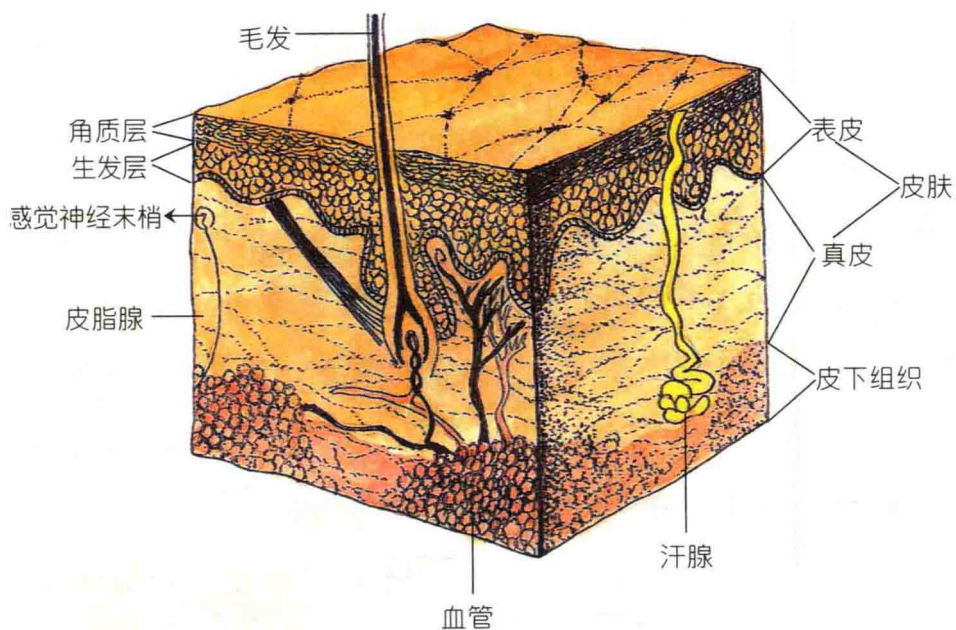
我们身体的表面包裹(guǒ)着皮肤。皮肤结构紧密，具有韧性和弹性，能阻挡病菌侵入身体，对体内的组织有保护作用。

全身的皮肤都分布有感觉神经末梢，使人能感受触、压、冷、热、痛等。皮肤与我们的眼、耳、鼻、舌一样，是人体重要的感觉器官。

皮肤内有汗腺(xiàn)，分泌(mì)汗液帮助我们调节体温。

皮肤内还有黑色素细胞，产生的黑色素能吸收阳光中的紫外线，防止皮肤和内部组织受伤害。皮肤经紫外线的照射，可产生维生素D，帮助钙的吸收，促进骨骼生长，使骨质坚硬。但是长时间的阳光暴(bào)晒，会损伤皮肤。





想一想

皮肤对人体有哪些作用？



好大一棵“树”

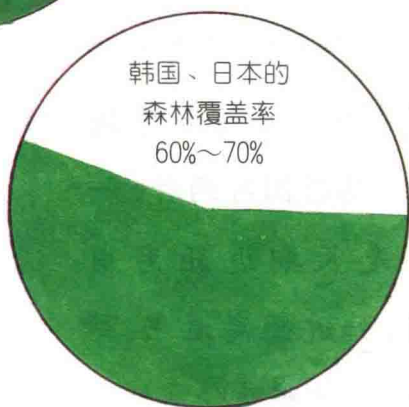
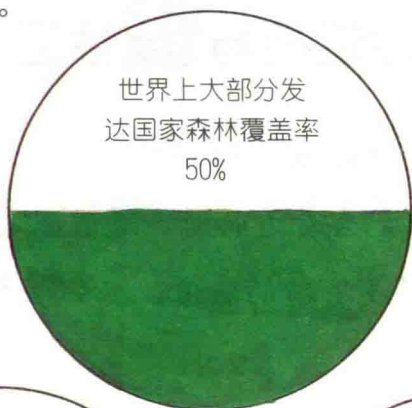
最近，北京市某小学的操场上，突然“长”出一棵用废弃的一次性木筷搭成的“树”！据悉，搭成这棵直径达50厘米、高4米的大树，用了37 000双废弃的筷子。

同学们用心地算了一笔账：我国每年使用的一次性木筷达150亿~200亿双，相当于眼前这样的树54万棵。我国的森林覆盖率仅13.9%，韩国、日本的森林覆盖率在60%~70%。世界上大部分发达国家的森林覆盖率也在50%以上。

森林资源是人类的巨大财富。为了保护森林资源，日本的一次性木筷子都是进口的，而且回收率达90%左右。



3万多双筷子“合成”一棵大树，这警示我们：保护森林，从身边的小事做起。同学们，行动起来，拒绝使用一次性的木筷。



做一做

1. 你能用什么消毒方法使木制筷子反复使用。
2. 木制筷子可以用什么筷子替用，符合你的意见请打上“√”。

竹 筷 ()

塑料筷 ()

金属筷 ()

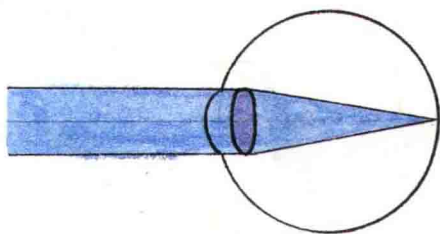




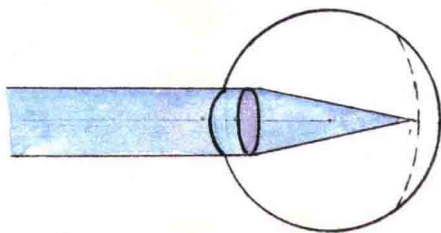
真性近视与假性近视

正常眼睛看远处(5米以上)物体时,正好在视网膜(mó)上形成清晰的物像;当看近物时,通过眼的调节作用,也正好在视网膜上形成清晰的物像。所以正常眼睛看远物、近物都很清楚。

近视眼是看远物不清楚,看近物才清楚。其原因有两种:一种是长期近距离用眼,如近距离看书、写字等,使眼睛经常处于紧张的调节状态,当看远物时,眼睛的睫状肌不能松弛(chí),使物像落在视网膜前面,这种近视被称为调节性



正常眼



近视眼

