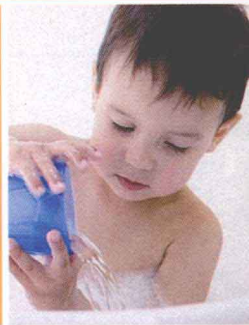
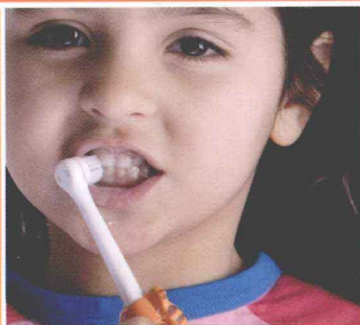


全国学前教育专业“十二五”系列规划教材

张兰香 潘秀萍 主编

XUE QIAN ER TONG WEI SHENG YU BAO JIAN

学前儿童卫生与保健



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

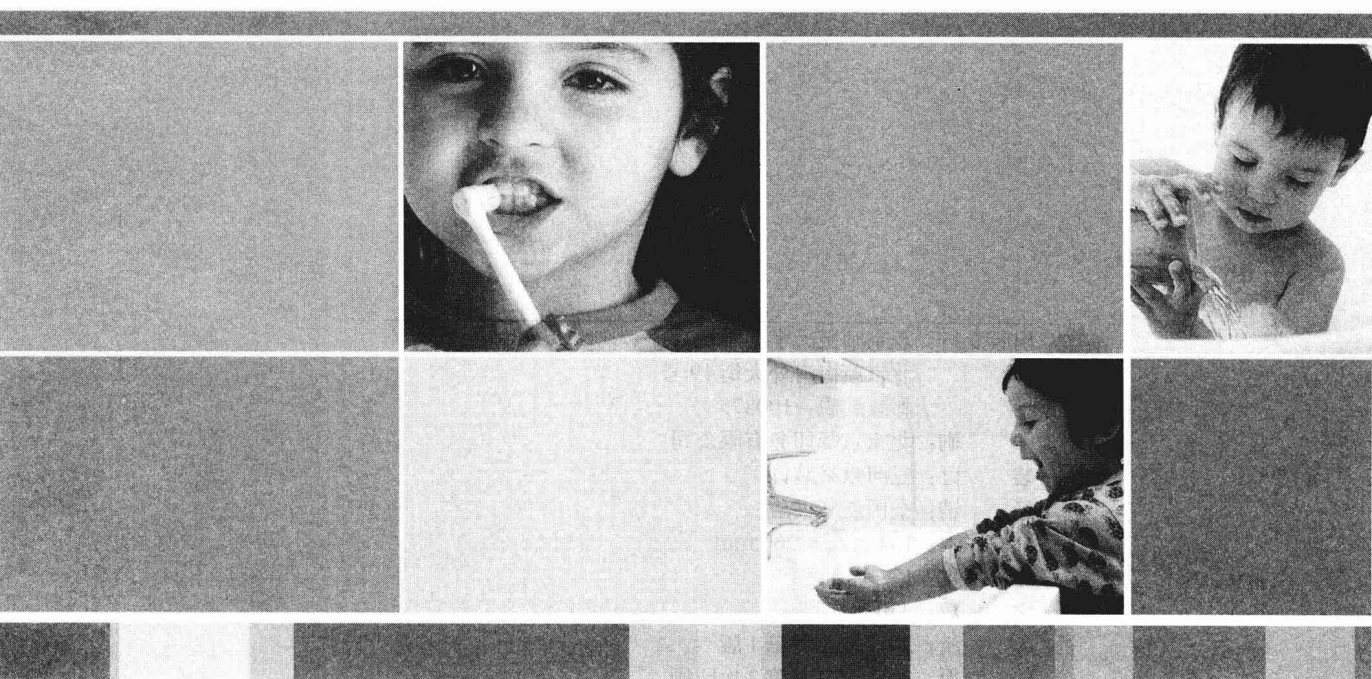
全国学前教育专业“十二五”系列规划教材

张兰香 潘秀萍 主编

江 琳 李海芸 副主编

XUE QIAN ER TONG WEI SHENG YU BAO JIAN

学前儿童卫生与保健



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学前儿童卫生与保健 / 张兰香, 潘秀萍主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2011.9

(全国学前教育专业“十二五”系列规划教材)

ISBN 978-7-303-13380-2

I. ①学… II. ①张…②潘… III. ①学前儿童—卫生保健—幼儿师范学校—教材 IV. ①R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 178639 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司

装订: 三河京奇装订厂

经销: 全国新华书店

开本: 184 mm × 260 mm

印张: 17

字数: 330 千字

版次: 2011 年 9 月第 1 版

印次: 2011 年 9 月第 2 次印刷

定价: 26.80 元

策划编辑: 姚贵平 责任编辑: 姚贵平

美术编辑: 高霞 装帧设计: 维结构设计

责任校对: 李茵 责任印制: 孙文凯

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

编写委员会名单

主任委员

冯晓霞 朱家雄 秦金亮 周文

副主任委员(按姓氏笔画排序)

文颐 卢新予 刘洋 庄建东 朱宗顺 宋占美

张兰香 张根健 张祥华 陈文华 陈伟军 陈志超

杭梅 罗长国 郑健成 郦燕君 唐志华 梁周全

黄淑敏

委员(按姓氏笔画排序)

邓大河 石生莉 孙华庚 安春芳 张锋利 陈华

周玲玲 武建芬 胡玉智 蒋荣辉 戴猛强

内容提要

本教材根据教育部颁布的《幼儿园教育指导纲要》等文件精神，采用了单元、课时的编写体例，旨在提高教材的可读性与实用性。

本教材涵盖了学前儿童的生理发育特点与保健、生长发育、心理发展特点与保健、健康评价、营养卫生与保健、日常护理与保健、疾病及其预防、常用护理技术与急救技术以及生活保健制度和托幼机构的环境卫生等内容。

本教材既有学前儿童保教理论的讲述，又有对托幼机构日常保教工作的具体实践指导，还有生动活泼的实例描述，是一本理论与实践紧密联系的综合性教材。

前 言

为更好地落实《国家中长期教育改革发展规划纲要》，加快学前教育事业的发展步伐，提高学前教育的质量，我们根据教育部颁布的《幼儿园教育指导纲要》、《教育部关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》等精神，以全面提高学生的科学素养为宗旨，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，以促进学生转变学习方式——变被动接受式学习为主动探究式学习为突破口，编写了这本《学前儿童卫生与保健》教材。

本教材以现代儿童心理科学、现代儿童教育理论、现代儿童生理卫生科学、保健学和儿科医学为先导，立足科学性与先进性，依据 1996 年《幼儿园工作规程》的精神，密切结合托儿所、幼儿园的实践，系统地阐述了学前儿童(0 至六七岁)卫生与保健的基本知识与技能，注重教中有保，保中有教，保教结合，保教并重，有较强的应用性。

本教材编写体例较为新颖。全书共分十个单元，每个单元的开头都设有学习目标和关键词，提醒学生掌握本单元学习的重要内容和概念；每个单元的结尾设有一个全面的小结、回顾与反思及应用与探讨，是根据各单元的主要分支来组织的，小结可以让学生快速回顾本单元的主要内容，回顾与反思能让学生进一步巩固所学知识，应用与探讨旨在激发学生思考、探索、讨论甚至于争论，从而更深入地理解该单元的基本理论知识，掌握基本的技能。书中每个单元又分为若干课，每课的开头设有导读，可以为学生提供本课内容的预览；每课里还设有《资料链接》和《拓展延伸》，重点在于运用我们的知识达到发展结果的最优化，其主要目的是增强正文的教育目的。

本教材由张兰香、潘秀萍主编，集体编写完成。各单元编写分工如下：第一单元、第二单元由李海芸编写，第三单元、第六单元由张兰香编写，第四单元、第五单元、第十单元由江琳编写，第七单元、第八单元由潘秀萍编写，第九单元由梅笑漫编写，全书由张兰香负责统稿。

本教材在编写过程中，参阅了国内外大量的文献资料，虽然在参考文献中列出了一部分资料的名称和作者的名字，但由于时

间仓促，难免挂一漏万，在此，对所有本教材引用过的文献资料的作者深表感谢。本教材在编写过程中自始至终得到了北京师范大学出版社的大力支持以及姚贵平老师的悉心指导，在此一并表示衷心的感谢。

《学前儿童卫生与保健》课程综合性强，知识内容跨度大，由于编者水平有限，书中难免有错误、缺漏和不当之处，敬请广大读者批评指正，多提宝贵意见。

编 者



目 录 Contents

第一单元 学前儿童生理发育特点与保健 / 1

第一课 运动系统 / 2

- 一、什么是运动系统 / 2
- 二、学前儿童运动系统的特点 / 2
- 三、学前儿童运动系统的保健 / 5

第二课 呼吸系统 / 7

- 一、什么是呼吸系统 / 8
- 二、学前儿童呼吸系统的特点 / 8
- 三、学前儿童呼吸系统的保健 / 10

第三课 循环系统 / 11

- 一、什么是循环系统 / 12
- 二、学前儿童循环系统的特点 / 13
- 三、学前儿童循环系统的保健 / 14

第四课 消化系统 / 16

- 一、什么是消化系统 / 17
- 二、学前儿童消化系统的特点 / 18
- 三、学前儿童消化系统的保健 / 20

第五课 泌尿系统 / 22

- 一、什么是泌尿系统 / 22
- 二、学前儿童泌尿系统的特点 / 22
- 三、学前儿童泌尿系统的保健 / 23

第六课 生殖系统 / 25

- 一、什么是生殖系统 / 25
- 二、学前儿童生殖系统的特点 / 26

三、学前儿童生殖系统的保健 / 26

第七课 内分泌系统 / 28

一、什么是内分泌系统 / 28

二、学前儿童内分泌系统的特点 / 28

三、学前儿童内分泌系统的保健 / 29

第八课 皮肤 / 31

一、皮肤的功能 / 31

二、学前儿童皮肤的特点 / 32

三、学前儿童皮肤的保健 / 32

第九课 神经系统 / 34

一、什么是神经系统 / 34

二、学前儿童神经系统的特点 / 37

三、学前儿童神经系统的保健 / 38

第十课 感觉器官 / 39

一、视觉器官——眼 / 40

二、听觉器官——耳 / 41

三、鼻、舌 / 43

第二单元 学前儿童生长发育 / 47

第一课 学前儿童生长发育概述 / 48

一、生长、发育及成熟 / 48

二、儿童年龄阶段的划分及各阶段的保健要点 / 48

第二课 学前儿童生长发育的规律 / 51

一、生长发育的连续性和阶段性 / 51

二、生长发育的程序性 / 52

三、身体与组织器官生长发育的不均衡性 / 52

四、生长发育的相互关联性 / 53

五、生长发育的个体差异性 / 53

第三课 影响学前儿童生长发育的因素 / 55

一、先天因素 / 55

二、后天因素 / 56

第三单元 学前儿童心理发展特点与保健 / 60

第一课 学前儿童心理的发展 / 61

一、学前儿童心理发展的特点 / 61

二、影响学前儿童心理发展的因素 / 65

第二课 学前儿童常见的心理行为问题及其引导 / 68

一、引起学前儿童产生压力的原因 / 69

二、儿童常见的心理行为问题及其引导 / 71

第三课 学前儿童常见的心理疾患及其预防 / 77

- 一、言语及语言发育障碍 / 78
- 二、精神发育迟滞 / 78
- 三、儿童孤独症 / 79
- 四、儿童多动症 / 79

▶ 第四单元 学前儿童健康评价 / 82**第一课 学前儿童身体健康的评价 / 83**

- 一、学前儿童生长发育的评价 / 83
- 二、学前儿童健康检查 / 90

第二课 学前儿童心理健康的评价 / 91

- 一、学前儿童心理评估的概念和特点 / 91
- 二、学前儿童心理测试的方法 / 92

▶ 第五单元 学前儿童营养卫生与保健 / 98**第一课 营养学基础知识 / 99**

- 一、基本概念 / 99
- 二、学前儿童对能量的需求 / 100
- 三、产能营养素 / 101
- 四、非产能营养素 / 108

第二课 婴儿喂养 / 115

- 一、母乳喂养 / 116
- 二、人工喂养和混合喂养 / 118
- 三、乳儿辅助食品的添加 / 119
- 四、断奶 / 120

第三课 学前儿童的膳食 / 121

- 一、学前儿童膳食的配制原则 / 121
- 二、学前儿童饮食卫生 / 122

第四课 托幼机构的膳食管理 / 124

- 一、托幼机构的膳食计划 / 124
- 二、膳食调查 / 127

▶ 第六单元 学前儿童各年龄期的特点与保健 / 131**第一课 胎儿期特点与保健 / 132**

- 一、胎儿期的特点 / 132
- 二、孕妇的卫生与保健 / 134
- 三、胎儿的保健 / 135

第二课 新生儿的特点与保健 / 138

- 一、新生儿的特点 / 139
- 二、新生儿的保健 / 141

三、未熟儿与过熟儿 / 145

第三课 婴儿期的特点与保健 / 147

一、婴儿期的特点 / 147

二、婴儿期的护理与保健 / 148

第四课 幼儿期的特点与保健 / 150

一、幼儿期的特点 / 150

二、幼儿期的护理与保健 / 151

第五课 学龄前期的特点与保健 / 153

一、学龄前期的特点 / 153

二、学龄前期儿童的护理与保健 / 154

▶ **第七单元 学前儿童疾病及其预防 / 158**

第一课 疾病基础 / 159

一、疾病的概念 / 159

二、疾病的种类 / 159

三、疾病早发现 / 160

第二课 遗传病及其预防 / 160

一、遗传病的基础知识 / 160

二、近亲结婚与隐性遗传病 / 161

三、遗传病的预防——优生 / 161

四、优生措施 / 162

第三课 新生儿常见疾病及其预防 / 163

一、新生儿硬肿症 / 164

二、新生儿脐炎 / 164

三、新生儿肺炎 / 165

四、鹅口疮 / 165

五、新生儿破伤风 / 165

第四课 婴幼儿常见病及其预防 / 166

一、肥胖症 / 166

二、维生素 D 缺乏性佝偻病 / 168

三、缺铁性贫血 / 170

四、上呼吸道感染（上感） / 171

五、急性扁桃体炎 / 171

六、肺炎 / 172

七、腹泻 / 172

八、龋齿 / 173

九、急性化脓性中耳炎 / 174

十、弱视 / 175

十一、疝气 / 175

第五课 学前儿童常见传染病及其预防 / 176

- 一、传染病的基础知识 / 176
- 二、学前儿童常见传染病及其预防 / 180
- 三、寄生虫病防治 / 193

▶ 第八单元 学前儿童常用的护理与急救技术 / 197**第一课 常用护理技术 / 198**

- 一、测量体温 / 198
- 二、物理降温 / 198
- 三、热敷法 / 199
- 四、测量脉搏 / 199
- 五、观察呼吸 / 200
- 六、喂药 / 200
- 七、翻转眼皮 / 200
- 八、滴眼药水、涂眼药膏 / 200
- 九、滴鼻药水 / 201
- 十、滴耳药水 / 201
- 十一、止鼻血 / 201
- 十二、简易通便法 / 202

第二课 学前儿童常见的意外事故及急救 / 202

- 一、常见意外事故及其处理 / 203
- 二、常用急救术 / 209

第三课 托幼机构意外事故的常见原因与安全管理 / 212

- 一、托幼机构意外事故的常见原因 / 212
- 二、托幼机构的安全管理 / 213

▶ 第九单元 学前儿童生活保健制度 / 218**第一课 学前儿童生活制度 / 219**

- 一、制定合理的生活制度的意义 / 219
- 二、制定一日生活日程的依据 / 220
- 三、执行生活制度的注意事项 / 221
- 四、学前儿童一日生活各环节的卫生要求 / 222

第二课 托幼机构的卫生保健制度 / 226

- 一、体格检查制度 / 227
- 二、预防接种制度 / 228
- 三、隔离制度 / 232
- 四、消毒制度 / 233
- 五、环境卫生制度 / 235

- ▶ **第十单元 托幼机构的环境卫生 / 239**
- 第一课 托幼机构的建筑卫生 / 240**
- 一、幼儿园园址的选择 / 240
 - 二、园内布局的卫生要求 / 240
 - 三、幼儿园各室配置的卫生要求 / 242
 - 四、室内的采光和照明 / 245
 - 五、室内的通风和采暖 / 247
- 第二课 托幼机构的设备及教具、玩具卫生 / 249**
- 一、家具的卫生 / 249
 - 二、文具、教具及玩具的卫生 / 251
 - 三、体育设备卫生 / 252
- ▶ **参考文献 / 255**



第一单元

学前儿童生理发育特点与保健

学习目标

学完本单元以后，你将能够：

1. 熟悉人体各系统的组成及功能。
2. 描述学前儿童各系统的生理特点。
3. 掌握学前儿童各系统的保健要点。
4. 知道如何在幼儿园教育教学活动过程中合理进行相应的保健活动。
5. 能进行学前儿童相关的保健活动。

关键词

运动系统 呼吸系统 循环系统 消化系统 泌尿系统
生殖系统 内分泌系统 皮肤 神经系统 感觉器官

第一课 运动系统

本课导学

天天2岁多了，虽然走路挺稳，可上起楼梯却有些费劲儿，为防止他跌倒，王老师只是用力拉了一下他的左手，没想到他突然大哭起来，回到教室后左臂不能抬举和弯曲，不能用左手拿食物和玩具，也不让小朋友碰触他的左臂。于是，王老师立即带天天到医院检查。经医生诊断，天天的手臂出现桡骨头半脱位，俗称“牵拉肘”。

幼儿教师只有熟悉学前儿童运动系统的特点，才能在工作过程中有针对性地开展保育工作，维护和促进学前儿童运动系统的正常发育和良好发展。本课主要讲述一些有关学前儿童运动系统的知识，提供一些能保证运动系统正常健康发育的知识，以指导幼儿教师在教育教学活动及日常生活中做好学前儿童运动系统的保健工作。

一、什么是运动系统

运动系统由骨骼、肌肉和骨连接构成，对身体起着运动、支持和保护作用。骨连接是骨与骨之间的连接，可以活动的骨连接叫关节。运动系统在神经系统的调节和各系统的配合下，起着支撑身体、执行动作、保护内脏器官的重要作用。

二、学前儿童运动系统的特点

(一) 骨骼

1. 骨骼生长迅速

学前儿童正处于身高迅速增长时期，其骨骼不断增长、加粗，有利于儿童骨骼的生长和骨组织的再生和修复。

2. 骨骼柔软易弯曲

对于不同年龄阶段的人，骨组织的化学成分是有区别的。与成年人相比，儿童的骨组织中含有较多的有机物和较少的无机物。由于有机物赋予骨骼弹性，而无机物赋予骨骼硬度，所以，学前儿童的骨骼弹性大、硬度小，好比鲜嫩的柳枝。他们可以做许多成人无法做到的动作，如婴幼儿能吃到自己的脚。但同时骨骼也很容易出现变形、弯曲。由于维生素D、钙的缺乏易导致“O”形腿或“X”形腿。

3. 腕骨未完全钙化

腕骨共8块，新生儿的腕骨是由软骨组成的。6个月后，逐渐出现骨化中心，到10岁左右，8块腕骨的骨化中心才全部出现。所以，学前儿童的手部力量小，不

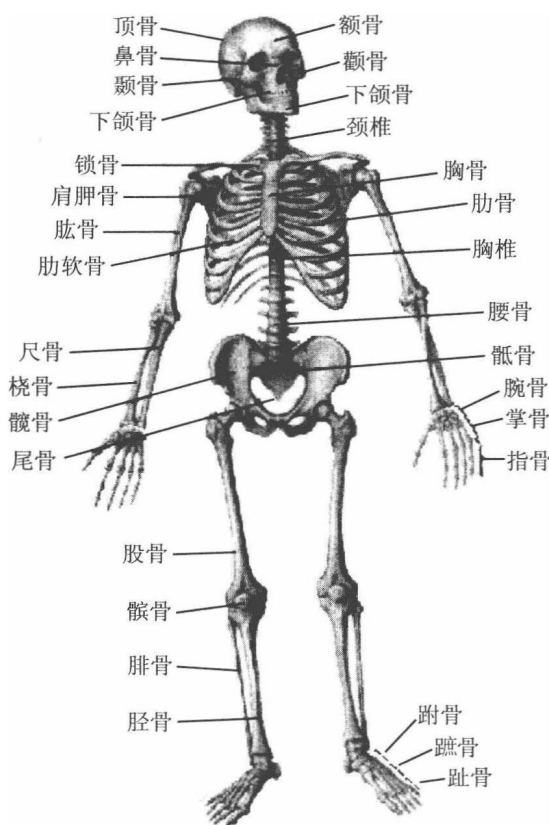


图 1-1 全身骨骼(前面观)

能拿重物。

4. 骨盆尚未长结实

骨盆是由髌骨与脊柱下部的骶骨和尾骨围成的骨性腔。婴幼儿时期，髌骨由髌骨、坐骨和耻骨借软骨连接起来，一般在 18~25 岁才骨化成为一块完整的骨。男女骨盆在形态上，到 10 岁左右开始出现差别，女性宽而短，男性狭而长。

学前儿童的骨盆和成人不同，还没长结实。在蹦蹦跳跳时，要注意安全。比如，幼儿从高的地方往硬地上跳，就可能伤着骨盆的骨头，使骨盆变形。

5. 脊柱的生理弯曲还未固定

脊柱是人体的主要支柱，是由脊椎骨叠加而成的，脊柱的变化反映椎骨的发育。成人脊柱有 4 个生理弯曲，这些弯曲的形成对保持身体平衡、缓冲对大脑的震荡有利。随着动作的发展，逐渐形成脊柱的生理弯曲。新生儿的脊柱较平直，只有最下方的骶部有弯曲；3 个月左右会抬头了，逐渐形成颈前曲；6 个月左右能坐，形成胸后曲；1 岁左右开始站立行走，形成腰前曲，以维持行走时身体的平衡。婴幼儿时期，脊椎的生理性弯曲虽已出现，但未完全固定，一般在 18~25 岁，才能完全固定。

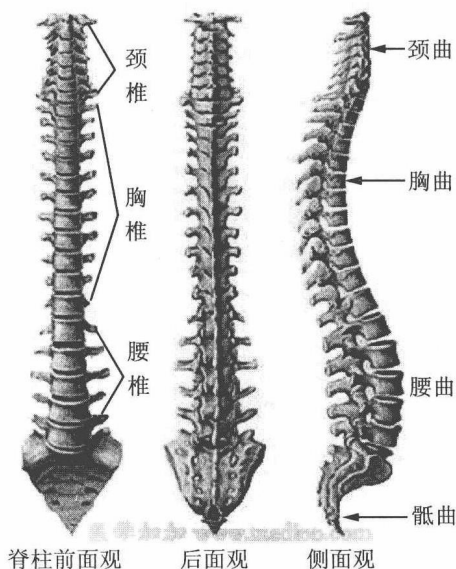


图 1-2 成人脊柱模式图

(二)肌肉

1. 肌肉容易疲劳

新生儿肌肉的重量仅占体重的 $1/5$ ，随着年龄的增长，肌肉占体重的百分比逐渐上升，5岁时其比例达 $1/3$ 左右，而到青春发育期其比例近 $1/2$ 。学前儿童肌肉中所含的水分较多，蛋白质、糖和无机盐较成人少，因此，肌肉柔嫩，收缩力较差，力量小，易疲劳。但由于幼儿新陈代谢旺盛，疲劳后恢复较快；年龄越小的孩子，这些特点越是明显。

2. 大肌肉发育早，小肌肉发育晚

婴幼儿时期，支配大肌肉群活动的神经中枢发育较早，故大肌肉动作发育较早，躯干及上下肢活动能力较强，3~4岁时上、下肢的活动已比较协调，但支配小肌肉群活动的神经中枢发育较晚，手部、腕部小肌肉群活动能力较差，难以完成精细的动作，5~6岁时才能初步做些精细的动作，比如，幼儿会跑、会跳了，可是画条直线却很费劲儿，这与不同的肌肉发育早晚有一定的关系。

(三)关节和韧带

1. 关节窝较浅，周围韧带较松

学前儿童的关节窝较浅，周围韧带较松，关节的活动性及伸展性较强，但牢固性较差，在较强外力作用下，容易脱臼，肘关节、髋关节尤为如此，脱臼时常伴有关节囊撕裂及韧带损伤，甚至失去运动功能。

学前儿童的肘关节较松，当肘部处于伸直位置时，若被猛力牵拉手臂，就有可能造成“牵拉肘”。发生“牵拉肘”，常常是大人领着孩子上楼梯、过马路或给孩子穿脱衣服时用力过度，牵拉了他们的手臂所造成的。