

少儿卫生

高晓波

SHAOER
WEISHENG

中国医药科技出版社

4
1179

少 儿 卫 生

高晓波

中国医药科技出版社出版发行

(北京北礼士路甲38号)

保定市华欣印刷厂 印刷

开本787×1092毫米1/32 印张 4.56

字数57千字 印数1—12000

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

ISBN 7—5067—0487—0/R·0425

定价: 2.20元



目 录

1. 学好少儿卫生知识..... (1)
2. 讲卫生爱清洁..... (2)
3. 个人卫生..... (2)
4. 带手绢..... (3)
5. 带茶杯..... (3)
6. 带抹布..... (4)
7. 勤洗手剪指甲..... (4)
8. 勤洗脚换袜子..... (5)
9. 勤洗头理发..... (6)
10. 勤洗澡换衣..... (6)
11. 勤漱口刷牙..... (7)
12. 不喝生水..... (7)
13. 不吃不洁食物..... (8)
14. 不随地吐痰擤鼻涕..... (9)
15. 不乱丢果皮纸屑..... (9)
16. 不随地大小便..... (10)
17. 不吸烟喝酒..... (10)

18. 不损坏花草树木…………… (11)

二

19. 讲文明有益健康…………… (12)
20. 说谎话有害身体…………… (12)
21. 积极参加爱国卫生运动…………… (13)
22. 读写卫生…………… (13)
23. 认真做好眼睛保健操…………… (15)
24. 身体姿势要正确…………… (16)
25. 生活有规律…………… (17)
26. 按时解大便…………… (18)
27. 用脑讲科学…………… (19)
28. 睡眠要充足…………… (20)
29. 多到室外活动…………… (21)
30. 吃饭定时定量…………… (21)
31. 一日三餐重视早餐…………… (22)
32. 吃饭要有好习惯…………… (24)
33. 搞好饮食卫生…………… (25)
34. 冷饮食品不可多吃…………… (26)

三

35. 人体概述 (一)…………… (26)
36. 人体概述 (二)…………… (27)

37. 少儿的生理心理特点·····	(28)
38. 影响生长发育的因素·····	(29)
39. 日光浴·····	(30)
40. 空气浴·····	(31)
41. 冷水浴·····	(33)
42. 开窗通气好·····	(34)
43. 绿化与健康·····	(35)
44. 穿衣卫生·····	(36)
45. 沙发床和沙发·····	(37)
46. 电视不能久看·····	(38)
47. 电扇不可常吹·····	(40)
48. 音乐与噪声·····	(41)
49. 骑自行车的文明与卫生·····	(42)
50. 万恶的苍蝇·····	(43)
51. 惊人的鼠害·····	(44)
52. 血债累累的蚊子·····	(46)
53. 讨厌的蟑螂·····	(47)
54. 常见的急救·····	(48)

四

55. 学周学日卫生·····	(50)
56. 授课卫生·····	(51)

57.	上课与休息·····	(52)
58.	书写卫生·····	(54)
59.	阅读卫生·····	(55)
60.	考试卫生·····	(56)
61.	唱歌卫生·····	(57)
62.	课桌椅卫生·····	(58)
63.	教室照明·····	(59)
64.	家庭照明·····	(60)
65.	游泳卫生·····	(61)
66.	劳动卫生·····	(62)
67.	体育卫生·····	(63)
68.	背书包的科学·····	(64)
69.	营养与健康·····	(65)
70.	儿童的营养特点·····	(67)
71.	合理的饮食制度·····	(68)
72.	第七营养素·····	(69)
73.	多吃蔬菜有益健康·····	(70)
74.	食品卫生法·····	(71)

五

75.	细菌、病毒与疾病·····	(72)
76.	近视眼·····	(74)

77. 沙眼·····	(76)
78. 龋齿·····	(77)
79. 蛔虫病·····	(78)
80. 蛲虫病·····	(79)
81. 毛囊炎和疖肿·····	(81)
82. 急慢性鼻炎·····	(82)
83. 急、慢性化脓性中耳炎·····	(83)
84. 脊柱弯曲异常·····	(85)
85. 红眼病·····	(86)
86. 手足癣·····	(88)
87. 黄水疮·····	(89)
88. 疥疮·····	(91)
89. 冻疮·····	(92)
90. 手脚皲裂·····	(93)
91. 中暑·····	(95)
92. 煤气中毒·····	(96)
93. 地方性甲状腺肿·····	(97)
94. 地方性氟中毒·····	(99)
95. 神经衰弱·····	(100)
96. 青春期卫生·····	(101)

六

- 97. 传染病及其预防..... (103)
- 98. 计划免疫..... (105)
- 99. 怎样预防呼吸道传染病..... (107)
- 100. 流行性感冒..... (108)
- 101. 猩红热..... (109)
- 102. 流行性脑脊髓膜炎..... (110)
- 103. 肺结核..... (111)
- 104. 白喉..... (112)
- 105. 百日咳..... (114)
- 106. 麻疹..... (115)
- 107. 流行性腮腺炎..... (116)
- 108. 水痘..... (117)
- 109. 怎样预防肠道传染病..... (118)
- 110. 病毒性肝炎..... (120)
- 111. 细菌性痢疾..... (121)
- 112. 伤寒..... (122)
- 113. 副霍乱..... (123)
- 114. 脊髓灰质炎..... (125)
- 115. 细菌性食物中毒..... (126)
- 116. 流行性乙型脑炎..... (127)

117. 疟疾..... (128)
118. 流行性出血热..... (129)

附录

1. 如何计算儿童的标准体重 (131)
2. 如何计算儿童的身高 (131)
3. 如何预测身高 (132)
4. 如何测知人体热量需多少 (132)
5. 常用食物热量表 (133)
6. 少儿正常体格发育参考数值 (134)

1、 学好少儿卫生知识

少年儿童是祖国的未来，民族的希望，从小比较系统地学习了解一些卫生知识，养成良好的卫生习惯，有一个健康的身体，不仅对儿童的成长是十分重要的，而且对移风易俗，振奋民族精神，建设社会主义现代化强国，都具有非常深远的意义。

少年儿童正是长身体、长知识的关键时期，学好、用好《少儿卫生》，就能增进身体健康，培育美好心灵，精力充沛地完成学习任务，为将来参加社会主义建设打下良好基础，真正成为德、智、体全面发展的栋梁之材。

如何学习少儿卫生知识呢？第一，要认识到卫生知识对保障身体健康和学习科学知识有着重要的作用；第二，要熟读、记住《少儿卫生》提出的要求，并按照去做，养成良好的卫生习惯，做一个爱清洁、讲卫生、文明健康的好孩子。

2、讲卫生爱清洁

讲卫生、爱清洁是中国人民的美德，也是预防疾病、减少疾病，提高人民健康水平的好方法。

讲卫生，爱清洁，就会身体健康，不生病或少生病。不讲卫生，就容易生病，损害身体健康，影响学习和生活。

讲卫生光荣，不讲卫生可耻。

讲卫生的孩子人人爱，不讲卫生的孩子人人不喜欢。

3、个人卫生

学生要注意个人卫生，从小养成良好的卫生习惯，做到“三带”、“五勤”、“七不”。

“三带”：即带手绢、带茶杯、带抹布。

“五勤”：即勤洗手剪指甲，勤洗脚换袜子，勤洗头理发，勤洗澡换衣，勤漱口刷牙。

“七不”：即不喝生水，不吃不洁食物，

不随地吐痰擤鼻涕，不乱扔果皮纸屑，不随地大小便，不吸烟喝酒，不损坏花草树木。

4、带 手 绢

手绢是日常生活中用的卫生工具之一，主要用来擦汗、鼻涕、眼睛、嘴、手和脸。有时可以用来吐痰。另外，咳嗽、打喷嚏时，也要用手绢捂住口鼻，以免传播疾病。用手绢还显得文明礼貌。

手绢要随身携带，勤洗勤换。有痰和鼻涕的，要用开水烫、肥皂洗，晒干后叠成方块备用。随身手绢要放在干净衣袋里，最好固定在一侧衣袋里，保持手绢整洁，尤其是擦眼睛，要用干净的部分。手绢不能互相借用，以免传染沙眼、结膜炎等传染病。不要用手绢擦桌凳、玻璃和用具，也不要用手绢做游戏。

5、带 茶 杯

许多传染病，因公用茶杯、碗筷等互相传染，使健康人得病，因此，学生喝水必须自备

专用茶杯，不要公用或互相借用。同时，要保持茶杯清洁，随时用开水烫洗，定期蒸煮消毒。在不得已借用他人或用公用茶杯时，要把茶杯洗净，并用开水烫后再用。

有条件的家庭，学生最好有专用碗筷，实行分餐，防止疾病传染。

6、带 抹 布

抹布主要是用来搞卫生的，擦桌凳、擦玻璃门窗及其它用物。要随用随洗，保持清洁。千万不要用抹布抹碗筷或当手绢用。抹布上常有很多病菌，用它抹桌、抹碗筷、擦手，会把病菌带进嘴里，吃进体内，使人生病。因此，搞卫生、抹餐桌、抹碗的布要分开，抹餐桌和碗的布要用干净的，每次用过，要洗干净，最好用开水烫一烫，或用消毒液泡一泡。

小小抹布与健康有着密切关系。

7、勤洗手、剪指甲

手经常接触东西，容易脏，手上会沾上许

多很小很小看不见的细菌、虫卵，长指甲缝里最多，十之八九藏在里面。不洗手就拿东西吃。会把细菌、虫卵带进人体，使人生病；用手揉眼睛，眼睛容易感染沙眼、结膜炎等。指甲太长，参加体育活动和劳动，容易碰裂受伤；用长指甲抓痒，容易抓破皮肤，发炎化脓；用指甲掏耳朵、挖鼻孔、抠牙齿也不卫生。

要养成勤洗手、剪指甲的良好习惯，饭前便后、搞卫生、劳动、锻炼以后，都要洗手，最好用肥皂、流动水把手洗净。

8、勤洗脚、换袜子

脚经常走动，细菌随着尘土一起落到脚上，袜子和脚都会弄脏。脚汗多，鞋内温暖，适于细菌繁殖，容易产生臭味。

睡前洗脚，不但去脏除臭，还能促进血液循环，消除疲劳，促进睡眠。冬天睡前洗脚，能防冻疮。所以，要常洗脚换袜，保持脚的卫生。

9、勤洗头 理发

头发有保护头脑的作用。头发长了，头发和头皮会积藏很多灰土和细菌，容易发臭、发痒、生虱、生病，很不卫生。因此，一般要做到天天梳头，周周洗头，二十天左右理一次发，保持头发清洁卫生。

如不勤洗头理发，头发脏乱，不仅影响美观，而且感到很不舒服。生头虱的，还会因头虱叮咬感染化脓生疮，甚至引起斑疹伤寒。所以，一定要做到经常洗头、理发。

10、勤洗澡、换衣

人的皮肤保护着身体，脏了会发酸、发臭、发痒，还会因污垢太多，堵塞毛孔，容易引起细菌感染生病。

要经常洗澡换衣服，保持皮肤清洁。洗澡不仅使皮肤卫生，而且能促进血液循环，减轻劳累，增加对疾病的抵抗力，提高学习、工作效率。

更奇妙的是，夏天洗澡凉爽，冬天洗澡暖

和，如能坚持经常用凉水或温水擦澡，还能锻炼皮肤，增加抵抗力，特别是对预防感冒很有好处。

11、勤漱口、刷牙

牙齿的作用很大，能咀嚼食物，帮助消化。保持口腔卫生，对保护牙齿是很重要的。

每天吃饭或吃东西，有些食物存在牙缝里。慢慢腐烂变质，牙被蛀坏，口腔发臭，影响消化和健康。因此，要保持牙齿卫生，就要坚持每天早、晚刷牙，饭后和吃东西后漱口。

刷牙，要上下顺着牙缝刷，牙面、牙的里里外外都要刷净，使牙缝不藏食物，保持清洁预防牙病。横刷牙，不但刷不净，而且容易损坏牙龈，造成疾病。

12、不喝生水

生水里有很多细菌和虫卵，很不卫生。喝了生水容易得痢疾、肝炎、伤寒和蛔虫、蛲虫等疾病。自来水、井水是生水不能喝，河、湖

池塘水很脏，更不能喝。

生水经过煮开。就能杀死细菌和虫卵，常喝开水不得病。自来水如果经过再次砂滤或消毒处理的，也比较卫生，没有开水时，也可以喝。

学生在校要喝开水，学校没有开水时，学生要用水壶或瓶子自带开水喝。

13、不吃不洁食物

弄脏的食物，没有洗净的瓜果、蔬菜、吃剩的饭菜，不能吃。发霉发馊的食物，有很多病菌，吃了容易得病，甚至会发生食物中毒，更不能吃，

要吃干净新鲜的食物。食物要烧熟煮透。从市场买回的熟食，要重新烧煮后再吃。夏天温度高，剩饭菜要放在阴凉通风的地方，回锅后再吃。如果已经发馊变质，要倒掉。吃瓜果和凉拌菜，一定要洗净，最好用开水烫过或削皮后再吃。

一定要讲究饮食卫生，把住“病从口入”关，预防痢疾、伤寒、肝炎、蛔虫等疾病和食