

职业高中幼师专业教材

幼儿卫生学



YUSHI
ZHUANYE
JIAOCAI

内蒙古教育出版社

8725107



R174
144
3

职业高中幼师专业教材

幼儿卫生学

崔世宽 宋桂芳
冯玉珍 宫立清

内蒙古教育出版社



B 606249

责任编辑：刘萃英

封面设计：王引之

职业高中幼师专业教材

幼 儿 卫 生 学

崔世宽 宋桂芳

冯玉珍 官立清

*

内蒙古教育出版社出版

内蒙古新华书店发行

锡林郭勒盟印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4.75 字数：90,000

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

印数：1—1,600册

ISBN7—5311—0379—6/C.322(课) 定价：0.77元

F
1
2

前 言

为了适应职业技术教育发展的需要，我们编写了职业高中试用教材《幼儿卫生学》一书，供辽宁、吉林、黑龙江三省和内蒙古自治区的职业高中幼师专业使用。

“幼儿卫生学”是职业高中幼师专业必修的一门基础课程，它既是从事幼儿教育工作者之必需，又是幼儿园改善幼儿教养工作的重要依据。

本课程的目的任务是：贯彻“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”的精神，讲述幼儿卫生学的基础知识和有关技能，提高幼师专业学生的素质，为培养合格的幼儿教师打好基础。

本课程的教学要求是：使学生掌握幼儿的解剖生理特点与卫生保健的基础知识，了解幼儿生长发育的基本规律，会测量幼儿的身高、体重和胸围，并能进行初步的分析与评价；掌握有关幼儿的营养卫生、体格锻炼与生活组织的基础知识、基本原则与卫生要求，懂得幼儿园的卫生保健制度、设备卫生和教学卫生，能够根据卫生学原则和幼儿的特点，合理地调配幼儿的膳食，开展适宜的体格锻炼，培养幼儿良好的生活习惯和卫生习惯；掌握幼儿常见的一般疾病和传染病的病因、症状和预防方法，幼儿常发生的意外事故的预防和急救方法，做好幼儿的防病保健工作，成为医务人员的有力助手。

在教学过程中，要重视理论联系实际，努力做到课堂讲授与实验、实习、参观、作业等密切结合，培养学生的实际技能；要改革教学方法，加强直观教学，培养学生分析问题、解决问题的能力。

本课程授课时数共64课时，其中讲课53课时，实验、实习、参观8课时，机动3课时。各章的讲课时数大致安排是：绪论1课时，第一章4课时，第二章18课时，第三章3课时，第四章6课时，第五章4课时，第六章3课时，第七章2课时，第八章8课时，第九章4课时。讲课时数，仅供参考。各校在教学过程中，可根据实际需要和学生情况，对各章教学时数作适当的调整。

参加本书编写工作的有崔世宽（绪论、第一章、第二章和第三章）、宋桂芳（第四章）、冯玉珍（第五章、第八章和第九章）、宫立清（第六章和第七章）。最后由崔世宽修改定稿。

由于编者水平所限，书中错误和疏漏之处在所难免。希望使用本书的广大师生和从事教学研究的同志，对本书提出批评和修改意见，以便再版时修订。

编 者

1987年8月

编写说明

一、本套职业高中幼师专业教材是根据北方四省区(黑、吉、辽、内蒙古)职业高中幼师专业教学计划(草案)的要求编写的,供职业高中幼师专业使用,也可供幼师培训班及幼儿园教师进修使用。

二、本套教材共十六种,是由北方四省区分工编写的。其中,黑龙江省编写乐理、视唱、声乐和音乐教学法四种;吉林省编写幼儿卫生学、键盘、常识教学法三种;辽宁省编写营养学、体育教学法、美工及美工教学法四种;内蒙古编写舞蹈、幼儿心理学、幼儿教育学、语言教学法及计算教学法五种。

三、本套教材从职业中学的特点出发,在注意教材的科学性、系统性和思想性的同时,注意了地区性及实用性,着重强调基础知识、基本技能的培养和训练。

四、这套教材为试用教材,各地在使用中有什么问题,请提出宝贵意见,以便修订。

黑、吉、辽、内蒙古
职业教育教材编审组
一九八七年十二月十二日

目 录

绪论	1
一、幼儿卫生学的内容	1
二、学习幼儿卫生学的意义	1
三、学习幼儿卫生学的方法	2
第一章 人体概述	4
第一节 人体的形态与结构简介	4
一、人体各部分的名称	4
二、人体结构概况	4
第二节 细胞、组织、器官和系统	5
一、细胞	5
二、组织	7
三、器官	8
四、系统	9
第三节 人体的新陈代谢	10
一、新陈代谢的概念	10
二、酶	10
三、物质代谢	11
四、能量代谢	13
第二章 幼儿解剖生理特点与卫生保健	14
第一节 皮肤	14

一、皮肤概述·····	14
二、幼儿皮肤的特点·····	16
三、幼儿皮肤的卫生保健·····	16
第二节 运动系统 ·····	17
一、运动系统概述·····	17
二、幼儿运动系统的特点·····	20
三、幼儿运动系统的卫生保健·····	22
第三节 循环系统 ·····	23
一、循环系统概述·····	23
二、幼儿循环系统的特点·····	26
三、幼儿循环系统的卫生保健·····	28
第四节 呼吸系统 ·····	29
一、呼吸系统概述·····	29
二、幼儿呼吸系统的特点·····	32
三、幼儿呼吸系统的卫生保健·····	33
第五节 消化系统 ·····	34
一、消化系统概述·····	34
二、幼儿消化系统的特点·····	38
三、幼儿消化系统的卫生保健·····	39
第六节 泌尿系统 ·····	41
一、泌尿系统概述·····	41
二、幼儿泌尿系统的特点·····	43
三、幼儿泌尿系统的卫生保健·····	44
第七节 内分泌系统 ·····	45
一、内分泌系统概述·····	45
二、对幼儿影响较大的内分泌腺·····	46

第八节 神经系统	48
一、神经系统概述	48
二、幼儿神经系统的特点	54
三、幼儿神经系统的卫生保健	54
第九节 感觉器官	56
一、感觉器官概述	56
二、幼儿感觉器官的特点	59
三、幼儿感觉器官的卫生保健	60
第三章 幼儿的生长发育	62
第一节 生长发育概述	62
一、生长发育的概念	62
二、儿童时期生长发育的特点	62
第二节 幼儿生长发育的基本规律	65
一、生长发育的速度呈波浪形	65
二、生长发育的连续性和阶段性	65
三、生长发育由量变到质变	66
四、生长发育的不均衡性	66
五、影响幼儿生长发育的因素	67
第三节 幼儿形态发育的指标与测量	68
一、测量幼儿形态发育的意义	68
二、幼儿形态发育的测量	68
第四章 幼儿的营养卫生	71
第一节 幼儿需要的营养素	71
一、蛋白质	71

二、糖类·····	73
三、脂类·····	74
四、无机盐·····	75
五、维生素·····	76
六、水·····	79
第二节 幼儿对热量的需要·····	80
一、幼儿需要热量的原因·····	80
二、幼儿总需热量·····	81
三、热量的计算方法·····	81
第三节 膳食的计划与计算·····	82
一、合理膳食·····	82
二、膳食营养中的几个问题·····	83
三、膳食的计划·····	83
四、膳食的计算·····	84
第四节 幼儿园的饮食卫生·····	85
一、食品的采购与贮存·····	85
二、食物烹调的卫生·····	86
三、合理的膳食制度·····	86
四、厨房及炊事人员的卫生要求·····	87
第五章 幼儿的生活组织和卫生保健制度·····	88
第一节 幼儿的生活制度·····	88
一、组织幼儿生活的意义·····	88
二、制定幼儿生活制度的原则·····	88
三、执行幼儿生活制度应注意的问题·····	90
第二节 各生活环节的组织和卫生要求·····	91

一、幼儿饮食习惯的培养和进餐卫生·····	91
二、幼儿睡眠的卫生要求及睡眠的 组织管理·····	91
三、幼儿作业、游戏和户外活动的 卫生要求·····	92
第三节 培养幼儿卫生习惯的原则和方法 ·····	93
一、培养幼儿卫生习惯的原则·····	94
二、培养幼儿卫生习惯的方法·····	94
第四节 幼儿园的卫生保健制度 ·····	95
一、体格检查制度·····	96
二、环境卫生制度·····	97
三、预防接种制度·····	97
四、隔离制度·····	98
五、消毒制度·····	98
六、幼儿个人卫生制度·····	99
第六章 幼儿的体格锻炼 ·····	100
第一节 体格锻炼对幼儿身体的影响 ·····	100
一、对神经系统的作用 ·····	100
二、对呼吸系统的作用 ·····	100
三、对骨骼、肌肉的作用 ·····	100
四、对循环系统的作用 ·····	101
第二节 幼儿体格锻炼的基本原则 ·····	101
一、循序渐进 ·····	101
二、坚持经常 ·····	102
三、锻炼方式要多样化 ·····	102

四、要有准备活动和整理活动	102
五、照顾年龄特点和个别幼儿	102
第三节 幼儿体格锻炼的方法	103
一、日常生活中的锻炼	103
二、利用空气、水和日光进行锻炼	104
第七章 幼儿园的设备卫生和教学卫生	107
第一节 幼儿园的设备卫生	107
一、幼儿园设备卫生的基本要求	107
二、玩具和图书的卫生	107
三、课桌椅的卫生	108
四、其他用具的卫生	109
第二节 幼儿园的教学卫生	110
一、上课的卫生	110
二、阅读、书写、唱歌、绘画的卫生	111
三、劳动活动的卫生	112
四、游戏和户外活动的卫生	112
第八章 幼儿常见病的预防	114
第一节 幼儿常见一般疾病的预防	114
一、感冒	114
二、扁桃体炎	115
三、急性支气管炎和支气管哮喘	115
四、肺炎	116
五、腹泻	116
六、蛔虫病	117

七、急性肾炎	118
八、化脓性中耳炎	118
九、急性结膜炎	119
十、沙眼	120
第二节 幼儿常见传染病的预防	121
一、传染病的流行和预防	121
二、幼儿常见传染病	123
第九章 幼儿意外事故的预防与急救	132
第一节 幼儿意外事故的预防	132
一、对幼儿进行安全教育	132
二、制定安全措施	133
第二节 意外事故的急救	133
一、创伤及急救	133
二、出血及急救	135
三、惊厥及急救	137
四、休克及急救	137
五、脱臼与骨折的急救	138
六、咬伤的急救	139
七、异物入体的处理	140
八、中毒及急救	141
九、触电的急救	142
十、溺水的急救	142

绪 论

在开始学习幼儿卫生学这门课程的时候，应该首先弄清楚这样几个问题：在这门课程里要学习哪些内容？为什么要学习这门课程？怎样学习这门课程？

一、幼儿卫生学的内容

幼儿卫生学是研究3—6岁幼儿的生命活动规律和卫生保健的一门科学。它包括幼儿解剖生理特点、生长发育的基本规律、营养卫生、体格锻炼、预防疾病等方面的基础知识和基本技能。它与解剖学、生理学、卫生学、儿科学、幼儿教育学、幼儿心理学以及各科教学法都有密切的联系。例如，幼儿卫生学中讲述的幼儿解剖生理特点为幼儿心理学发展与幼儿教育、教学工作提供了科学依据；幼儿卫生学中讲述的关于保护和增进幼儿身体健康的知识与方法是与教育学中的体育部分相互联系而又各有侧重的。由此可见，幼儿卫生学是一门综合性的科学。

二、学习幼儿卫生学的意义

幼儿的身体不是成年人身体的简单缩影，它有自己独特的生长发育规律。在人的一生中，幼儿时期是身心发育的一段重要时期。事实上，从婴儿时期起，身体便产生一系列的解剖生理上的变化；到了幼儿期，身体各部组织、器官虽正处在迅速生长发育的过程中，但发育仍不完善。幼儿对疾病的抵抗力较弱，对外界环境的适应能力较差。幼儿工作者如果不注意幼儿的年龄特点，可能就会损害他们正在成长的身

体。因此，为了培养有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，必须从幼儿时期抓起，使他们在德、智、体、美、劳各方面都得到发展。要做好这项工作，幼儿教育工作者必须具有有关幼儿卫生学的基础知识和基本技能，熟悉幼儿解剖生理上的特点、生长发育规律和健康状况。只有这样，才能在工作中根据幼儿的年龄特点和卫生原则，采取有效措施，防止和消除不利于幼儿生长发育的各种因素，为幼儿创造良好的生活条件，做到科学育儿；科学地制订和切实执行幼儿的生活制度与卫生保健措施；合理地调配幼儿的膳食，保证幼儿必需的营养；组织幼儿开展适宜的体格锻炼，培养幼儿良好的卫生习惯和独立生活能力，做好防病保健工作，促进幼儿健康地成长。此外，为了做到教养并重，保教合一，幼儿教育工作者还要向幼儿及其家长进行卫生知识的宣传，同时要配合有关部门和工作人员共同做好上述工作，这也需要掌握幼儿卫生学的基础知识。幼儿卫生学还是幼儿教育学、幼儿心理学和各科教学法的基础。所以，幼儿卫生学是职业高中幼师专业的一门必修的专业基础课。

三、学习幼儿卫生学的方法

学习幼儿卫生学，要坚持理论联系实际的原则。在认真学习教材的同时，充分利用挂图、标本、模型等直观材料，做好实验与实习，在日常生活中注意观察幼儿生理现象、病理现象以及幼儿的卫生状况和健康状况，结合自身的感受与体验，以加深对基础知识的理解；要把学到的基础知识应用于实际，要结合组织到幼儿园参观、见习和实习等活动，丰富有关幼儿卫生学的感性知识，并以科学的卫生知识指导实践，掌握一定的基本技能，培养与提高实际工作能力；此

外，还要以身作则，努力培养自己的文明卫生习惯，模范地遵守各项卫生制度和要求，为幼儿树立良好的榜样，更好地担负起培养下一代的光荣任务。

第一章 人体概述

第一节 人体的形态与结构简介

一、人体各部分的名称

整个人体，从外形看，分为头部、颈部、躯干部和四肢。

头部包括头颅和颜面。颜面上有眼、耳、口、鼻等器官。

颈部把头部和躯干部联系起来。

躯干部的前面分为胸部和腹部，后面分为背部和腰部，侧面是左右两肋。

四肢包括上肢和下肢各一对。上肢分为上臂、前臂和手三部分。上臂和前臂合称为臂，即通常所说的胳膊。上臂和前臂相连处的后面凸起部分叫肘。前臂和手相连的部分叫腕。上肢与躯干部相连部分的上面叫肩，下面叫腋。下肢分为大腿、小腿和足（脚）三部分。大腿和小腿相连部分的前面叫膝，后面叫腘。小腿和足相连的部分叫踝。下肢与躯干部相连部分的前面凹沟叫腹股沟。身体背面腰部下方、大腿上方的隆起部分叫臀。臀部的外上部没有大的神经和血管分布，所以常被选作肌肉注射的部位。

二、人体结构概况

人体表面是皮肤，皮肤下面有皮下组织、肌肉和骨骼。