

幼儿卫生保健 手册

● 福建人民出版社



R374
175
3

幼儿卫生保健手册

主编 云 初 周文美 梦 山

编写 周文美 黄淑娇 吴融融 曹丽星

17-25162



福建人民出版社

1990年·福州

B174.4

幼 儿 卫 生 保 健 手 册

云 初 周文美 梦 山

福建人民出版社出版

(福州得贵巷27号)

福建省新华书店发行

福建新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 5.125印张 108千字

1990年10月第1版

1990年10月第1次印刷

印数: 1—8 000

ISBN 7-211-01463-6

G·1051 定价: 1.40元



编者的话

国家教委颁布于1989年6月5日、9月11日发布的《幼儿园工作规程(试行)》和《幼儿园管理条例》，对幼儿园的卫生保健工作作出了明确的规定，城乡各类幼儿园都要认真贯彻执行。但从目前的情况看，绝大部分幼儿园医务人员严重缺乏，幼教工作者，特别是广大农村幼教工作者，迫切需要实用的幼儿生理、心理卫生保健知识和资料。《幼儿卫生保健手册》就是适应这种需要而编写的，主要供广大基层幼教工作者，包括幼儿园保健人员、教师、保育员、营养师和幼教行政干部使用，也可供广大幼儿家长阅读参考。

本书内容包括幼儿生理卫生保健、心理卫生保健、健康教育、常见病传染病防治等部分。为了便于读者阅读、使用，本书采用问答式的写法，力求简明、通俗，言之有据，重点突出。编写时以理论与实践相结合为原则，以实用为目的，尽可能做到科学性、知识性、资料性的统一。对于学术上正在探讨的或有争议的问题，一般不予涉及，而对于获得好评的有关幼儿卫生保健工作的制度、计划、测量资料及部分教案等，则适当收集编入，分别附在有关条目的后面，供读者参阅。

本书由云初、周文美、梦山主编。主要编写人员有周文美(1—35条、44—52条及儿童健康检查记录表)、黄淑娇(56—107条)、吴舫仙(36—43条)、曹丽星(南京军区福州实验幼儿园一日生活常规、保教人员工作常规、安全制

度)、汪兰(53条)、林萍(54条)、林梦霞(55条)。全书完稿后,梦山同志负责统稿,对书稿作了较多的调整、删改、润色。书稿还经福建省妇幼保健院小儿科副主任王永宽审阅。

《幼儿卫生保健手册》的编写,得到南京军区政治部干部部福利处和福建省教育委员会初教处、幼教处的关怀与支持。在编写过程中,参阅了同行们编撰的有关书籍,吸取了其中有益的观点和材料,恕不一一列举。在此,谨向上述有关同志表示衷心的感谢。同时,殷切希望同行和广大读者对书中的不足之处提出宝贵意见。

1990年7月15日

目 录

第一部分 幼儿生理卫生保健

一、幼儿园一日活动卫生……………(1)

1. 怎样进行晨间检查与全日观察 2. 为何进餐前后要让幼儿休息一会儿 3. 为什么进餐过程不宜处理幼儿行为上的问题 4. 幼儿为什么不宜多吃冷饮 5. 如何纠正幼儿偏食 6. 为什么要供给幼儿点心和足够水分 7. 组织幼儿睡眠应注意什么 8. 小儿睡眠磨牙的原因有哪些 9. 幼儿衣着的卫生要求有哪些 10. 幼儿床、枕、被褥卫生要求有哪些 11. 为什么要定期剪指甲 12. 怎样培养幼儿定时排便的习惯 13. 幼儿盥洗室及厕所卫生要求有哪些 14. 幼儿作业的卫生要求有哪些 15. 配备幼儿的桌椅应注意什么 16. 幼儿玩具的卫生要求有哪些 17. 幼儿劳动的卫生要求有哪些 18. 幼儿看电视的卫生要求有哪些

二、幼儿营养卫生……………(13)

19. 营养素有什么功能 20. 平衡膳食有哪些要求 21. 幼儿食谱编制应掌握什么原则 22. 膳食调查记帐法如何进行 23. 怎样进行膳食评价 24. 如何加强膳食管理

三、幼儿的体格锻炼……………(21)

25. 幼儿日常生活锻炼的内容有哪些 26. 怎样组织幼儿进行“三浴”锻炼 27. 怎样掌握幼儿活动量及判断锻炼效果

四、幼儿健康检查及生长发育评价……………(24)

28. 幼儿健康检查内容有哪些 29. 如何推算小儿身高、体重、胸围的正常值 30. 目前幼儿园常用的发育评价方式有几种, 如何使

用

- 五、预防接种……………(27)
31. 如何组织幼儿进行预防接种 32. 预防接种会有什么反应, 如何处理 33. 怎样安排幼儿预防接种
- 六、幼儿伤害事故的预防……………(30)
34. 幼儿时期为什么常发生伤害事故, 如何预防
- 七、环境卫生……………(32)
35. 怎样搞好环境卫生

第二部分 幼儿心理卫生保健及健康教育

- 一、心理健康的一般常识……………(33)
36. 为什么要讲究心理健康 37. 心理健康的标志是什么
- 二、幼儿的心理特征及心理健康教育……………(35)
38. 幼儿期的心理特征有哪些 39. 如何促进幼儿的心理健康
- 三、幼儿几种异常心理的成因及修正……………(38)
40. 恐吓、强制与胆怯、懦弱有何关系 41. 迁就、溺爱与任性、固执有何关系 42. 过分强调集体化教育和现代化家庭单元住宅与幼儿交往能力的障碍有何关系 43. 偏重传授知识、技能, 忽视智力、非智力因素的培养, 与幼儿学习的心理障碍有何关系
- 四、幼儿较常见的心理卫生问题……………(42)
44. 发现孩子吮指头怎么办 45. 发现孩子“口吃”怎么办 46. 发现孩子摩擦会阴怎么办 47. 孩子“夜惊”是怎么回事 48. 幼儿沉默寡言是怎么回事 49. 孩子经常尿床怎么办 50. 幼儿发生梦游怎么办
- 五、健康教育的一般常识……………(46)
51. 幼儿园开展健康教育的必要性及重点内容、评价内容有哪些 52. 为什么要重视幼儿家庭的健康教育工作
- 六、幼儿园健康教育教案选编……………(47)

53. 小班健康教育教案 (两篇) 54. 中班健康教育教案 (两篇)
55. 大班健康教育教案

第三部分 幼儿常见病、传染病的防治及意外事故的防止

一、幼儿常见病的防治……………(52)

56. 怎样防治感冒 57. 怎样防治扁桃体炎 58. 怎样防治支气管哮喘 59. 幼儿腹泻怎么防治 60. 怎样处理脱肛 61. 怎样预防龋齿 62. 怎样防治贫血 63. 怎样预防佝偻病 64. 怎样防治蛔虫病 65. 怎样防治蛲虫病 66. 怎样防治泌尿系感染 67. 长了麦粒肿怎么办 68. 孩子有了弱视怎么办 69. 如何处理急性中耳炎 70. 怎样防止幼儿长疖子 71. 怎样防止幼儿长疖子 72. 怎样处理脓疱疮 73. 长了荨麻疹怎么办

二、幼儿传染病的防治……………(71)

74. 预防传染病要采取哪些措施 75. 发生传染病后应如何处理 76. 怎样预防流行性感冒 77. 患了水痘怎么办 78. 怎样防治麻疹 79. 怎样护理风疹病儿 80. 怎样预防猩红热 81. 如何护理手足口病患儿 82. 怎样预防百日咳 83. 怎样预防流行性腮腺炎 84. 怎样预防流行性脑脊髓膜炎 85. 细菌性痢疾怎样防治 86. 怎样防治传染性肝炎 87. 怎样防治红眼睛病 88. 患了疥疮怎么办

三、幼儿意外事故的预防……………(90)

89. 怎样预防药物中毒 90. 怎样预防食物中毒 91. 怎样预防异物进入耳、鼻、气管 92. 幼儿发生骨折、脱臼怎么办 93. 沙子、灰尘吹进幼儿眼睛怎么办 94. 幼儿鼻出血怎么办 95. 为什么幼儿碰伤后皮肤发青不能揉 96. 怎样处理常见皮肤外伤 97. 被蛇、虫等咬伤后怎么办 98. 怎样处理幼儿烧、烫伤 99. 幼儿溺水如何急救与预防 100. 幼儿触电怎样急救与预防

四、一般护理技术……………(102)

101. 怎样给幼儿服药 102. 怎样测量体温 103. 怎样测量脉搏和呼吸 104. 冷、热敷怎样操作 105. 怎样配备幼儿园保健箱

附 录

一、关于颁发《托儿所、幼儿园卫生保健制度》的通知	(109)
二、托儿所、幼儿园卫生保健制度	(109)
三、幼儿一日生活常规	(132)
四、保教人员工作常规	(136)
五、常用食物成份表	(141)
六、儿童健康检查记录表	(155)

第一部分 幼儿生理卫生保健

一、幼儿园一日活动卫生

1. 怎样进行晨间检查与全日观察

晨间检查是对幼儿每天早晨健康状况的检查，主要目的是早期发现病人，预防传染病在幼儿园内流行。可按下列步骤进行：

(1) 问。先问问家长或带班老师，幼儿饮食起居有无异常。在大、中班检查，可问问幼儿本人有无不舒服的感觉。

(2) 看。看幼儿精神是否愉快，行动是否活泼，皮肤有无长疙瘩、出疹子，眼睛有无发红，耳朵有无流水，头脸手脚是否清洁，衣服是否整齐，鞋带有无系好，结合进行卫生教育，促进幼儿养成良好的卫生习惯。

(3) 摸。可摸摸幼儿头额和手心有无发热，腮腺有无肿大。

(4) 查。检查幼儿有否带不安全的玩具，如小刀、弹子、别针等。最后用压舌板检查口腔，看咽部有无发红，扁桃体有无肿大。检查大、中班幼儿，还要看看有无龋齿及牙重叠。社会上某种传染病流行时，应特别注意结合传染病的特点进行检查。如白喉、麻疹流行季节，要加强对口腔、咽喉部的检查；传染性肝炎流行时，要详细观察皮肤、巩膜有无发黄；水痘流行时，要注意皮肤有无痘疹；腮腺炎流行时，要

检查耳垂下有无肿大，等等。

(5) 处理。发现问题应及时处理。如，可疑发热，应测量体温；发现患某种传染病时，应留在隔离室观察，必要时与家长取得联系，及时转到医院诊治。

晨间检查的地点，寄宿制幼儿园可于早晨起床后，在寝室外的走廊进行；整日制（日托、简托）幼儿园应在幼儿园入口处检查。

进行晨间检查，应随身携带保健箱。箱内配备些常用的外用药、敷料、体温计和压舌板等。

全日观察：对幼儿健康状况的了解，除晨间检查外，还应在幼儿的一日生活、活动中，注意观察幼儿的大小便、饮食、睡眠和精神状况，看看有无发热、咳嗽等症状发现问题要及时处理，并做好疾病登记工作。

2. 为何进餐前后要让幼儿休息一会儿

吃下去的饭菜要靠胃肠消化。胃肠里的消化液平时比较少，只有在准备吃东西时才会大量分泌。饭前组织幼儿收拾玩具、入厕、洗手、休息片刻，不仅整齐卫生，更主要的是让幼儿有思想准备，形成条件反射（分泌消化液），兴奋食欲。如果餐前进行剧烈活动，血液大量流向肌肉产生热量，以供应活动需要，胃肠道血液供应就少了，将直接影响消化液分泌和食欲。剧烈活动后必须休息20—30分钟，然后进餐。

饭后，胃内装满待消化的食物，胃肠道要有充足血液供应，以保证正常的消化和吸收。如果马上进行活动锻炼，血液涌向骨骼肌，势必影响食物的消化和吸收，时间长了，还会得胃病。另外，饭后胃肠充满食物，由于重力的影响，可

能使联系胃肠的系膜拉紧，而导致肚子痛。因此，一般要在饭后一小时才可做些轻微的活动。至于剧烈运动，最好在一个半小时以后进行。

3. 为什么进餐过程不宜处理幼儿行为上的问题

这是因为人体消化系统的活动是受神经系统调节的。调节胃肠活动的神经，一种叫交感神经，另一种叫副交感神经。人的情绪愉快时，副交感神经兴奋，胃肠蠕动加快，消化液分泌增多，食欲旺盛，吃进的食物消化正常，吸收好。人在紧张、生气时，交感神经兴奋，胃肠道蠕动减弱，消化液分泌减少，食欲低下。幼儿思想紧张、害怕时，就吃不下饭，吃下去消化吸收也不好。为保持幼儿愉快的情绪和旺盛的食欲，教师应避免在进餐过程处理幼儿行为上的问题。

4. 幼儿为什么不宜多吃冷饮

正常人体胃内的温度为 38°C 左右，冷饮的温度多为零下 3°C 。幼儿多吃冷饮，如一次吃三四根冰棒（约等于三四两冰水到胃里），胃内温度急骤下降，胃血管收缩，胃蠕动变慢。过一会儿，温度回升，胃血管又逐渐扩张，胃粘膜出现暂时水肿，胃和肠蠕动加快，就会出现肚子痛。另外，由于冰水稀释了胃液，吃饭时，胃口也不好。

在炎热的夏天，可以让孩子吃少量的冰棒、冰淇淋等冷饮，但要告诉孩子慢慢地吃，让冰棒或冰淇淋在嘴里融化后再吞下。在进餐前后30分钟内，不要让孩子吃冷饮，以免影响食欲。如果天气太热，出汗过多，喝些淡盐开水是很好，既解渴，又防中暑。

5. 如何纠正幼儿偏食

据不完全统计，在幼儿园里，偏食的孩子占15—30%，在家偏食占50%。如果养成偏食习惯，长期不吃某些东西，就可能引起某种营养缺乏症。

实际上，小孩出生后头几日内就可以识别咸的、甜的、苦的或酸的味道，但对各种味道尚未形成固定的爱好。根据这一生理特点，可采取以下措施，纠正孩子的偏食现象。

第一，经常向幼儿介绍饭菜中所含的营养，使幼儿知道一些粗浅的科学道理。还可以组织幼儿参观菜地和厨房，使幼儿认识蔬菜，了解成人的劳动。如有的幼儿园组织幼儿观察韭菜和看小白兔吃韭菜，午餐有意识地安排韭菜炒蛋这道菜，结果，幼儿吃韭菜皱着眉头、剩下很多的现象没有了，个个乐意吃完自己的一份菜，回家还动员哥哥姐姐吃韭菜。第二，成人的示范作用很重要。吃饭时，成人可当着孩子的面尝尝饭菜，边尝边说“这饭菜又香又好吃”，以自己爱吃的姿态影响偏食的孩子，使之慢慢地也爱吃起来。第三，孩子一日三餐要定时定量，使之形成良好的饮食习惯，不要让孩子对爱吃的食物一次吃得过多，伤害胃肠，造成对此食物的厌食。第四，少给孩子吃甜食和零食。多吃甜食会影响进食量。零食会增加胃肠的负担。第五，对那些孩子不爱吃的菜，分菜时应由少量逐渐增多；有了进步即给予鼓励。第六，不断改进烹饪制作，提高烹调技术，使饭菜的色味香俱全，以引起幼儿的食欲。

6. 为什么要供给幼儿点心和足够水分

幼儿也和成人一样，从早晨起床到中午，是活动量最大的时刻。但目前由于种种原因，孩子的早饭往往既没吃好，

又没吃饱。到了上午九时许，孩子就有饥饿的感觉。因此，幼儿园必须准备点心，如牛奶、豆浆之类，以补充幼儿早餐热量的不足。否则，日子久了，会影响幼儿的生长发育。

人体每日摄入和排出的水量维持相对的平衡，组织细胞才能正常进行生理活动。一般年龄越少，新陈代谢越旺盛，所需的热量较多，需水量也较多。幼儿每日需水量1400~1600毫升。这些水除从食物中及体内物质代谢过程中获得外，还应由饮料如开水及汤来补充。寄宿制幼儿园每日应安排幼儿喝开水3~5次，整日制幼儿园也应供给幼儿2~3次开水，以满足幼儿生理需要。

7. 组织幼儿睡眠应注意什么

儿童的大脑发育尚未完善，需要有充足的睡眠时间，否则会出现生理功能紊乱，神经活动失调，抵抗力下降等情况。年龄越小，所需要的睡眠时间越长，一般幼儿睡眠时间要在12小时以上。另外，在青春期之前，小生长激素的分泌只限于睡眠时，觉醒后没有自发的分泌。儿童睡眠时的生长速度要比平时快三倍。人们历来认为“爱睡的宝宝长得好”，可见孩子的睡眠是很重要的。

为了保证睡眠质量，要注意幼儿睡的姿势，睡时以侧卧较好，右侧卧比左侧卧更好。右侧卧，全身肌肉松弛，呼吸通畅，能保证全身在睡眠状态下所需的氧气，胃的内容物也比较容易输入十二指肠，有助于消化。仰卧有时会把手放在胸部，影响呼吸，疲劳也不易消除，且易做梦。俯卧睡，会使胸腹受压，影响心肺发育。也不要蒙头睡觉，要养成睡时口鼻露在被外的习惯。

幼儿要得到充分的睡眠，还需要有个安静舒适的睡眠环

竟。睡前不要过分嬉笑，不听不看逗人发笑或吸引注意力的相声、电影故事等节目，以免引起大脑皮质过度兴奋。卧室的温度不宜过冷过热。如有空调设备，可掌握在 $16-18^{\circ}\text{C}$ 左右。冬天睡前半小时，最好能开窗换气。新鲜空气（含氧21%，含二氧化碳0.04%）有抑制作用，能缩短入睡时间，使人睡得深沉。睡着后，身体各部分活动减慢，血液流动减慢，体温也降低了些，这时如着凉，就容易生病。所以，睡觉时要注意保暖，即使是夏天睡觉，肚子上也要盖上小被单或小毛巾。

这里，再谈谈如何培养幼儿午睡习惯。首先，每天午饭后要提醒孩子上床，使孩子感到午饭和午睡是一天生活中不可缺少的事情。做得好的要适当鼓励。这样坚持下去，到午睡时间孩子就会产生睡意，逐渐养成自动午睡的习惯。其次，在孩子不肯睡或不能迅速入睡时，不要表现出着急不耐烦的样子，不要逼迫，更不要大声喊叫，应该用平静的语言、亲切的态度，说服孩子躺下。只要让孩子安静下来，孩子就会逐渐入睡。

8. 小儿睡眠磨牙的原因有哪些

人睡觉时，脑子里管各种活动的细胞都处于休息状态。可是，有的人睡后管咬食物那组肌肉活动的神经细胞受到某种刺激仍在活动，指挥咀嚼肌不停地咀嚼，使牙齿不断磨擦发出声音，这就是睡觉磨牙。如肠子里有蛔虫、蛲虫的人，睡觉经常会磨牙，就是因管咬肌的神经细胞受虫子毒素的刺激而引起的。也有的小孩睡前进行过于兴奋的活动或听过于兴奋的故事，脑细胞休息不好，或白天受到成人批评、训斥，精神不愉快，睡觉时脑神经细胞不能很好地休息，也会

引起磨牙。发现孩子睡觉时经常磨牙，除注意睡前不让孩子太兴奋外，还应到医院检查，看是不是有蛔虫，要不要驱虫。

9. 幼儿衣着的卫生要求有哪些

从卫生学的角度看，幼儿的穿着应有一定的要求。

衣服的大小。孩子的衣服，要适合孩子的身材。袖子和裤腿要宽大，使四肢有活动余地，也容易穿、脱。孩子胸廓小，肺活量不大，穿紧身衣服会束缚胸廓运动和呼吸，影响肺功能及胸背、关节的正常活动。孩子小的时候最好穿吊带裤，如用裤带，不宜系得太紧，以免日子久了造成肋骨外翻。尽量少穿开裆裤，因为穿开裆裤易引起寄生虫感染，易使孩子用手去玩弄生殖器和肛门。特别是女孩子，穿开裆裤将为泌尿道感染大开方便之门。

衣料的选择。孩子皮肤娇嫩，抵抗力差，汗腺分泌旺盛，衣料最好是布类。因为棉织品衣料易吸水，保温强，质地柔软，通透性好，合成纤维如尼龙则无这些优点。孩子不宜穿尼龙内衣，因为尼龙贴在皮肤上会使孩子感到不舒服。衣料的颜色，以浅淡为宜。

孩子的衣服应多备几套，以便换洗。要根据气候变化，及时给孩子增减衣服。在一般情况下，比成人多穿一件衣服即可。应有意识地锻炼孩子的耐寒能力，千万不要穿得太多，捂得太严。

幼儿的鞋应适合脚的自然形态，布底宜厚些，鞋底宜薄些。各种鞋底都应宽大些。鞋的后跟稍高些，以利足弓的形成。

10. 幼儿床、枕、被褥卫生要求有哪些

幼儿以睡木板床为宜，普通藤绷床、棕绷床也可用。幼

儿脊柱的生理性弯曲还未固定，不宜使用钢丝床和帆布床，否则会影响骨骼的发育。床的长度应为幼儿的身高加25厘米，宽度约为幼儿肩宽的2—2.5倍，床高一般不超过30厘米，床周围最好有低的栏杆。若没有专门寝室，可准备折叠床和壁床。壁床设计要安全。

用的枕头，宽为7—8寸，高1寸左右，冬季以木棉和散泡沫胶做枕心较暖和，夏天用散热较好的绿豆壳做枕心较好。

幼儿用的棉被，做成宽4尺、长5尺为宜，并应有一厚一薄各一床，以备拆洗和气候变化时增减。幼儿的床垫不宜太软，太软可能会造成幼儿驼背和不好的睡姿。

11. 为什么要定期剪指甲

解放军某部的医生，曾对140个人做过检验，发现他们手上平均每平方厘米就有1200个细菌。又有人检验，人手上的病菌、病毒、寄生虫卵等90%以上窝藏在指甲缝里。在1克重的指甲垢里有32亿个细菌。用脏手进食，容易得蛔虫病、痢疾、肝炎等。用脏手搔痒，可能使被抓破的部分皮肤感染病菌而发炎、化脓。特别是幼儿，喜欢东摸摸西动动，指甲里难保不带上细菌和寄生虫卵，所以要定期剪指甲，剪过指甲，要马上彻底洗手，把残存的细菌洗掉。

12. 怎样培养幼儿定时排便的习惯

培养幼儿定时排便的习惯，可以减少成人不必要的麻烦，更主要的是能逐渐使幼儿的消化排泄功能规律化，减少消化不良的情况发生。

培养的方法，首先是要让幼儿每天在规定时间内蹲一会